AH01：WJ30/WJ31

アシックス HRM ウオッチ
および
胸ストラップ

取扱説明書

■ お客様ご相談窓口

● 販売元

セイコーインスツル株式会社
〒261-8507　千葉県千葉市美浜区中瀬１－８

● 製品および修理につきましては、下記までお問い合わせください。

ウオッチお客様相談室

フリーダイヤル　0120-181-671
受付時間：
9：00 ～ 12：00　13：00 ～ 17：00
月～金まで（土日祝日年末・年始 夏季休業を除く）

海外の公認サービスセンターについては、下記アシックスウオッチのホームページをご参照ください。

アシックスウオッチのホームページ：

http://www.asics-watch.com/

保証書

商品名	
保証期間	お買い上げ日　　年　　月　　日
販売店	

- 国際保証
- 保証期間：お買い上げ日より２年間
- 保証期間内に、取扱説明書に沿った正常なご使用状態で、万一不具合が生じた場合には、無料で修理・調整いたします。
- 保証の対象部分は時計本体（ムーブメント・ケース）です。それ以外は保証の対象外です。
- 保証の対象となる修理・調整は、時計と保証書とをご持参、ご提示の上、アシックスウオッチ取扱店もしくはお近くのセイコーインスツルのウオッチサービスセンターにご依頼ください。
- ただし、上記の保証期間内あるいは保証対象部分であっても、次のような場合には有料修理になります。
  - a. 誤ったご使用や不注意による故障または損傷
  - b. 不当な修理や改造による故障または損傷
  - c. 火災・水害または地震など、天災地変による故障または損傷
  - d. ご使用中に生じる外観上の変化 (ケース・ガラスの小キズなど)
  - e. 保証書に販売店名及びお買い上げ年月日の記載がない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
  - f. 保証書のご提示がない場合
- 保証期間内であっても、電池の交換は有料となります。
- 購入時にセットされている電池は、工場出荷時に組み込まれているモニター電池ですので、電池寿命に満たないうちに容量が切れることがあるのでご了承ください。
- 修理のとき、ケース、ガラス、バンドなどは、一部代替部品を使用させていただくこともありますので、ご了承ください。
- ウオッチをセイコーインスツルのウオッチサービスセンターに送付する際の発送料はお客様にてご負担いただきますようお願いいたします。
- 一部の国、州及び地域では、派生的損害賠償の除外もしくは制限、または黙示の保証の有効期間の制限が禁止されており、そのため上記の除外または制限はお客様には適用されない場合があります。本保証はお客様に特定の法的権利を付与するものです。また、州及び地域によって、異なる他の権利が付与される場合があります。
- 保証書は、本書に明示した期間・条件の下において無料修理をお約束するものです。保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

使用上のご注意とお手入れの方法

 危険　取り扱いを誤った場合に、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

 警告　取り扱いを誤った場合に、人が死亡または重傷を負うなどの重大な結果になる可能性が想定されることを示しています。

 注意　取り扱いを誤った場合に、軽傷を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示しています。

● 装着・携行等でご注意いただきたいこと

⚠危険

- ペースメーカーなどの医療機器を使用している方は、絶対に本機を使用しないでください。
- ペースメーカーなどの医療機器を使用している方の近くに本機を近づけないでください。
- 本機を使用中に異常を感じた方は、ただちに使用を中止し、医師にご相談ください。
- 飛行機内でのご使用はおやめください。

⚠警告

- 携行時の転倒や他人との接触などにおいて、時計の装着が原因で思わぬけがを負う場合がありますのでご注意ください。
- 乳幼児を抱いたりする場合は、時計との接触でけがを負ったり、アレルギーによるかぶれを起こしたりする場合がありますのでご注意ください。
- 装着状態の動作によっては、時計が大切な器物と接触損傷したり、時計の故障となる可能性があるので取り扱いには十分ご注意ください。
- 水中では絶対にボタン操作をしないでください。浸水により破損する場合があります。
- 長期間運動をしていない方や疾患のある方等は、ご使用になる前に医師にご相談ください。また、ご使用中に体調不良などの異常を感じた場合は、すみやかに運動を中止してください。
- 胸ストラップは、幼児の手に触れるところに置かないでください。
- 電子レンジ、テレビ、携帯電話などの近くや、自動車、電車内での使用はできません。また、送信所の近くでは、干渉を受け正しい計測ができない場合があります。

● 日常のお手入れ

⚠注意

- ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。汚れたままにしておくと錆で衣類の袖口を汚したり、かぶれの原因となりますので常に清潔にしてご使用ください。
- 時計を外したときは、柔らかい布で汗や水分を拭き取るだけで、ケース・バンド・パッキンなどの寿命が違ってきます。
- 化学薬品（ベンジン、シンナー、アルコール類、洗剤等の有機溶剤）で洗うと、化学変化で時計が劣化することがありますので、ご注意ください。
- 胸ストラップが汚れた場合は、「乾いた柔らかい布」か「中性洗剤に浸し固く絞った布」でお拭きください。

〈軟質プラ製バンド〉
蛍光灯や太陽光の下に長時間放置したり、汚れが染み込んだりすることによって、色あせ・変色や硬くなったり切れたりする場合があります。特に、半透明のウレタン製のバンドは、変色が目立ちやすく、使用条件によっては数か月で起こり始める場合があります。湿気の多い場所に保管したり、汗や水に濡れたまま放置しておくと、早く変化することがありますので、汚れた時は、石けん水で洗ってください。バンドは化学合成製品ですので、溶剤によっては変質することがありますのでご注意ください。

● かぶれはアレルギーについて

⚠注意

- 時計本体のバンドは多少余裕を持たせ、通気性をよくしてご使用ください。
- かぶれやすい体質の人や、体調によっては、皮膚にかゆみやかぶれをきたすことがあります。
- 胸ストラップの装着により、かぶれるなどの異常が認められた場合は、ただちに使用を中止してください。
- かぶれの原因として、以下が考えられます。
  ①　金属に対するアレルギー
  ②　時計本体やバンドに発生した傷、汚れ、付着した汗など
- 万が一肌などに異常が生じた場合は、ただちに使用を中止して、医師にご相談ください。

使用上のご注意とお手入れの方法

● 電池についてのお願いとご注意

□ 最初の電池

この時計にセットされている電池は、工場出荷時に組み込まれているモニター電池ですので、電池寿命に満たないうちに容量が切れることがありますので、ご了承ください。
電池交換時および修理時のメモリーデータにつきましては、保証しかねます。万が一に備え、メモリーデータや設定データを紙などに記録しておくことをお勧めします。

□ 電池交換

- 電池交換はお早めに、最寄りの時計販売店で行ってください。
- 電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因となりますので、お早めに交換してください。
- 電池交換は、保証期間内でも有料となります。

⚠警告

- この電池は充電式ではないので、絶対に充電しないでください。誤って充電した場合、電池の破裂、液漏れ、破損の危険があります。
- 時計本体の裏ブタを故意に開け、電池を取り出さないでください。
- やむを得ず時計から電池を取り出した場合、直ちに幼児の届かぬ場所に保管してください。
- 胸ストラップのセンサー部で使用する電池を取り外した場合、取り出した電池は幼児の手の届かないところへ置いてください。
- 幼児が万一飲み込んだ場合は、危険ですのでただちに医師にご相談ください。

⚠注意

- 常温（5℃～３５℃）から外れた環境で長時間保存しないでください。電池寿命が短くなったり、電池漏液による故障などの原因となる場合があります。

● 防水性能

時計の文字板または裏ブタにある防水性能表示をご確認の上、使用可能範囲にそって正しくご使用ください。

時計の防水表示	防水の水準 ＼ 使用例		洗顔や雨など一時的にかかる水滴	水泳や水仕事など長時間水に触れる場合	空気ボンベを使用しないスキンダイビング	空気ボンベを使用する本格的な潜水およびヘリウムガスを使用する潜水（飽和潜水）
WATER RESIST の表示	日常生活用防水		○	×	×	×
WATER RESIST 5BAR 10BAR の表示のある時計	日常生活用強化防水	5気圧防水	○	○	×	×
		10 気圧防水	○	○	○	×

⚠警告

- 日常生活用強化防水（１０気圧防水）の時計は、飽和潜水や空気潜水には絶対に使用しないでください。
- 日常生活用強化防水（5 気圧防水）の時計は、素潜りを含め、すべての潜水行為には絶対に使用しないでください。

⚠注意

- 日常生活用防水（3気圧防水）の時計は、水の中に入ってしまうような環境では絶対に使用しないでください。
- 日常生活用強化防水の時計を海水などの環境下でのご使用後は、なるべく早く塩分などを洗浄してください。錆の原因となる場合があります。水道の蛇口下での洗浄は、水圧が加わり、防水不良の原因となる場合がありますので、容器内洗浄で適度な水圧が加わらぬように注意してください。

使用上のご注意とお手入れの方法

● 保管について

時計を使用しないときは、次の事項が、時計の破損や劣化、故障の原因等となる場合がありますので、ご注意ください。

- 「-5℃～＋５０℃から外れた温度」環境下では、性能が劣化したり、停止する場合があります。
- 直接日光の当るところ、高湿になるところ、低温になるところに長時間置くと、時刻精度の遅れや進みの原因となる場合があります。
- 磁気の影響（テレビ、スピーカ、携帯電話、磁気ネックレス等）があるところに放置すると、時刻精度の遅れや進みの原因となる場合があります。
- 強い振動のあるところに放置すると、破損や時刻精度の遅れや進みの原因となる場合があります。
- 薬品の蒸気が発散しているところや薬品に触れるところに放置すると、時計の劣化や破損の原因となります。
  薬品例：ベンジン、シンナー、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー剤、トイレ洗剤、接着剤、水銀、ヨウ素系消毒液、防虫剤など
- 温泉入浴、殺虫剤の入った収納場所など、特殊環境に放置すると時計の劣化の原因となる場合があります。
- 長時間時計を外しておくときは、箱などに入れて、風通しの良い場所に保管することをお勧めします。

● 定期点検について

- 長く安心してご愛用いただくために、２～３年に１度程度の分解掃除による点検調整をお勧めします。
  ご使用状況によっては、パッキン等の部品劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。分解掃除による点検調整をお買い上げ店にご依頼ください。
- 電池交換などの部品交換の際は、「弊社指定の純正部品」とご指定ください。
- 定期点検の際は、パッキンやバネ棒の新品交換も合わせてご依頼ください。

目次

この製品でできること

主な特徴 - 1

本製品は、アシックススポーツ工学研究所が独自に開発したアルゴリズムにより、個人のランニングデータを基にした「AT 心拍数」と「AT ペース」を推定し、ランニングレベル向上のためのより効率的なトレーニングをサポートします。

■ AT：Anaerobic　Threshold（無酸素性作業閾値）の略。有酸素運動から無酸素運動にシフトしていく領域のこと。

ATを超える運動強度（ペース）になると、無酸素運動の色合いが濃くなるため、運動を長い時間続けることが難しくなります。

ATは、マラソンペースとの間に強い関係があるため、トレーニングを効率よく進めていくための指標としてだけでなく、レースペースの目安としても役立ちます。

■ 本製品は、アシックススポーツ工学研究所が蓄積したデータに基づき、ランナーのAT心拍数とATペースを自動的に推定します。

AT心拍数を中心としたターゲットゾーンを設定し、日々のトレーニングに変化をつけることにより、少ないトレーニング量で高いトレーニング効果が期待できます。

AT心拍数（AT_HR)の推定機能（20ページ）

「フルマラソン完走に向けて、どのようにトレーニングすればいい？」「より速いタイムを目指すためには？」。そんな時は、AT 心拍数（AT HR）を中心としたトレーニング計画を立てることで、より効率的にトレーニングを進めていくことができます。

「レースの時、どんなペースで走ればいい？」。そんな時は、AT ペース（AT PACE）がレースペースの目安として役立ちます。

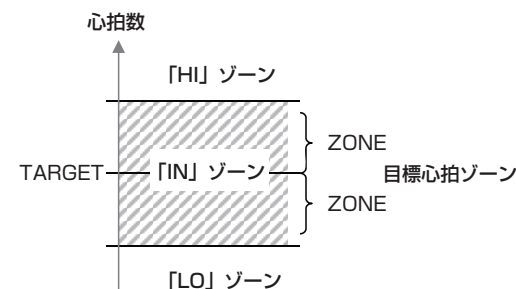
本製品では、あなたの性別、過去のベストタイム（5 km,10 km のいずれか。2年以内が望ましい）と、「走り慣れた距離をいつものペースで走った」１回分の走行データから、AT 心拍数と AT ペースを推定します。

AT 心拍数と AT ペースに基づくトレーニング方法の詳細は、「Training Book」をご参照ください。

TARGET ZONE機能（15,17ページ）

走行中の心拍数が、AT 心拍数を中心とする目標心拍ゾーン（ターゲットゾーン）に対し、どのレベルにあるかを表示します。心拍ゾーンを利用したバランスのよいトレーニングをサポートします。

また、ターゲット心拍数（TARGET）と、上下の心拍ゾーン幅（ZONE）をより詳細にカスタマイズすることが可能です。

心拍ゾーンに基づくトレーニング方法の詳細は、「Training Book」をご参照ください。

マラソンタイム推定機能（22ページ）

アシックススポーツ工学研究が独自に開発したアルゴリズムを用いて、あなたの性別、5 km または 10 km の走行タイム（仮想でも可）から、フルマラソンとハーフマラソンのゴールタイムを推定します。

主な特徴 - 2

インターバルタイマー機能（16,17ページ）

クロノグラフ計測のスタートと同期してタイマーが作動し、ラップタイムを計測する毎にタイマーが再スタートするシングルタイマー機能です。
インターバルトレーニングやビルドアップトレーニングなど、タイマー機能を併用するトレーニングでご使用いただくのに便利な機能です。

AUTO-HRM機能（14,17ページ）

胸ストラップの装着後、時計本体が心拍信号を受信すると、自動的に心拍数データ表示に切り替わります。胸ストラップを装着しないで使用する場合、通常のスポーツウオッチとしてもご利用いただけます。

計測状態のチェック機能（14ページ）

計測した心拍数データの受信状態が良好でない場合、ハートマークの色と形状が変化してお知らせします。

心拍数グラフ機能（18ページ）

ランニング終了した後、ランニング中の心拍数データの推移をグラフで表示します。詳細データとして、経過時間ごとの心拍数を確認することもできます。

ダブルリピートタイマー機能（23ページ）

２つのタイマーが、それぞれに設定した時間を、交互に設定した回数分、繰返し計測します。計測時間は、10 秒から 100 時間まで 1 秒単位で設定でき、繰返し回数は最大 99 回まで設定が可能です。

300LAPメモリー機能（10ページ）

最大で 300LAP メモリー分のデータを保存することが可能です。

デュアルタイム機能（8ページ）

２つの異なるタイムゾーンの時刻を設定することが可能です。

3チャンネルデイリーアラーム機能（24ページ）

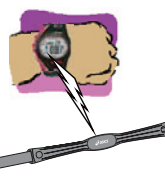
毎日 3 つの異なる時刻（時・分）にアラームが鳴るよう設定できます。各チャンネル毎に ON/OFF 切替が可能で、タイムゾーンの選択もできます。

HRM(ハートレートモニター)ウオッチのあなたに最適な使用方法

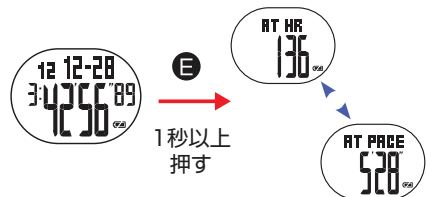
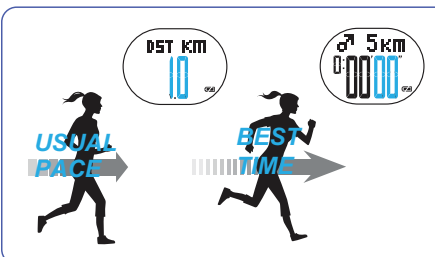
● 本製品は、設定の仕方により、HRM-CHR(クロノグラフ)モードで計測中に、ランナーのニーズに合った計測データを表示することができます。

走行データに加え、心拍数を知りたい

アシックスのアルゴリズムに基づく AT 心拍数推定のための設定を行わない
(20 ページ)

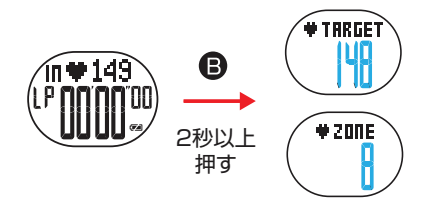
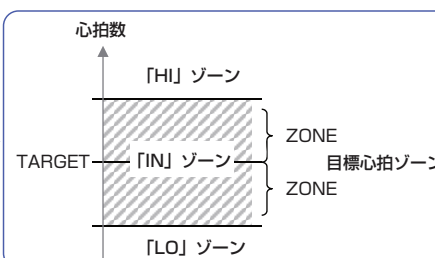
AUTO-HRM 機能が働き、心拍信号をウオッチが受信した時、自動的に心拍データが表示される

走行中、ラップタイム、スプリットタイムなどの走行データとともに心拍数が表示されます。

AT心拍数をトレーニングの指標、レースペースの目安として使用したい

AT心拍数推定のための設定を行う
(20ページ)

「いつものペース」の走行データと「ベストタイム」を入力

Target Zone 機能により、走行中、AT 心拍数を中心とする目標心拍ゾーンに対し、ランナーの心拍数がどの位置にあるか、リアルタイムに表示されます。

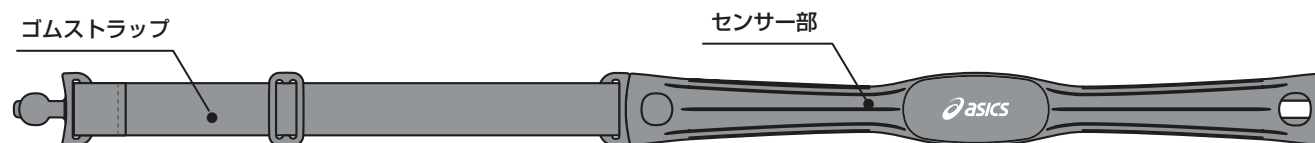
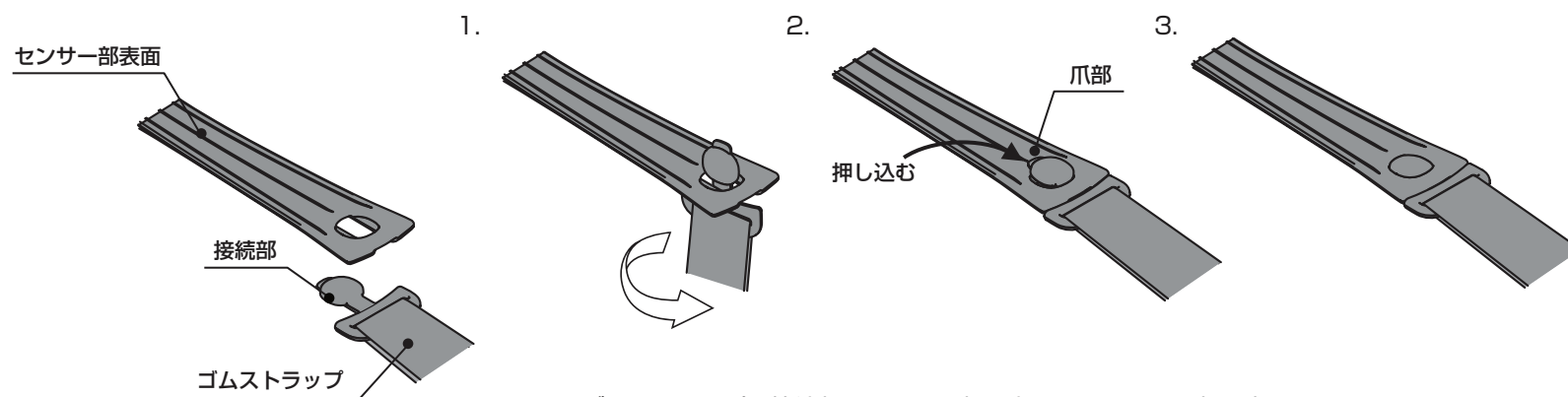
HI 180
IN 149
LO 120

Target Zone機能をカスタマイズして様々なトレーニングに活用したい

Target Zone機能をカスタマイズする
(15,17ページ)

ターゲット心拍数(TARGET)と上下のゾーン幅(ZONE)を入力

様々なトレーニング状況に合わせ、目標心拍ゾーンの詳細なカスタマイズを行うことにより、目的に沿った指標が表示され、心拍ゾーンを活用したトレーニングの質、効率性が向上します。

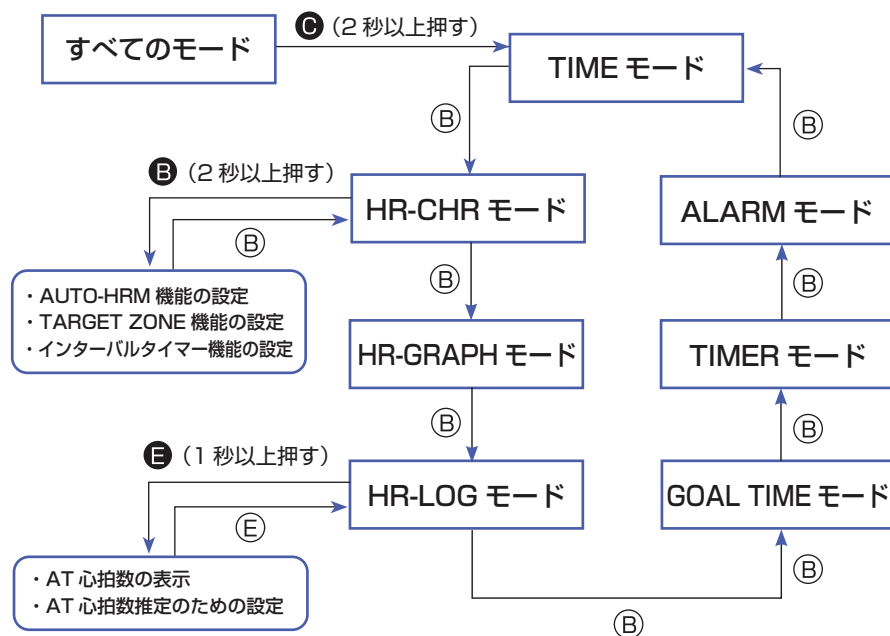
各部の名称

時計本体

胸ストラップ

センサー部とゴムストラップのつなぎ方

1．ゴムストラップの接続部をセンサー部の裏面からセンサー部の穴に通します。
2．接続部を回転させて接続部先端の爪部をパチッと押し込みます。
3．接続部の爪部がセンサー部の表側から見えなくなれば接続は完了です。
＊ 胸ストラップを胸に装着する際も上記と同様にして、センサー部とゴムストラップをつなぎます。

モードの切替と各モードでできること

すべてのモードで Ⓒ ボタンを２秒以上押し続けると、ＴＩＭＥモードへ戻ります。

● Ⓑ ボタンを押すごとにモードは以下の順に切り替わります。

モード名	各モードでできること	参照ページ
TIME	時刻・カレンダーを表示します。 時刻・カレンダーと特殊機能の設定を行います。	6～8
HR-CHR	心拍数計測とクロノグラフ計測を行います。 下記機能の設定を行います。 ●AUTO-HRM 機能 胸ストラップから心拍数データを受信すると自動的に心拍数を表示します。 ●TARGET ZONE 機能 目標心拍ゾーンに対する心拍数のレベルを表示します。 ●インターバルタイマー機能 インターバルトレーニングなどに使用するタイマーです。	9～17 14 15 16
HR-GRAPH	最新の心拍数データの推移をグラフで表示します。	18
HR-LOG	HR-CHR モードで計測したログデータを表示します。 ●AT 心拍数を表示します。 ●AT 心拍数を推定するための設定を行います。	19～21 20
GOAL TIME	フル / ハーフマラソンのタイムを予測します。	22
TIMER	二つのタイマーが設定した回数交互に計測を繰り返します。	23
ALARM	３つの異なる時間にアラームを鳴らすことができます。	24

時刻合わせ/特殊機能の設定

● 時刻設定表示で、現在時刻とカレンダーを合わせ、オートバックライト、画面のコントラスト、ECO機能を設定します。

※TIME モードに入ると、上段に モード名「TIME」が表示され、約１秒後に「曜日と日」または「月と日」に切り替わります。

■ 時刻合わせ/特殊機能の設定の方法

[1] TIMEモードで Ⓑ ボタンを2秒以上押すと「時刻設定表示」に移行し、秒表示が点滅します。

[2] Ⓐ または Ⓓ ボタンを押して、点滅している項目を設定します。

[3] Ⓔ ボタンを押して次の設定項目（点滅）に移ります。

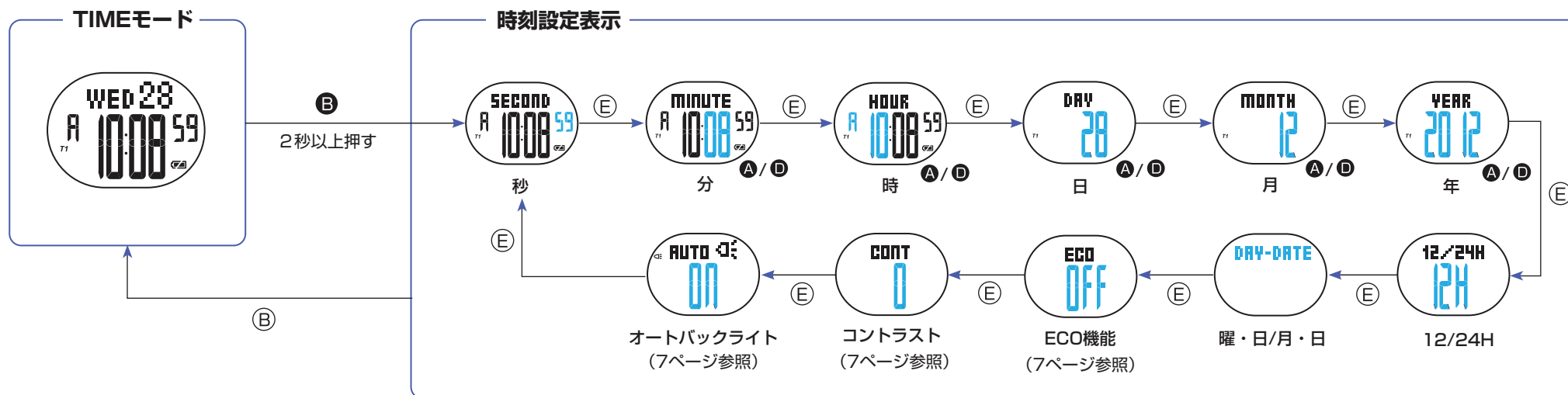
[4] [2]と[3]を繰返して、下図の順序で各項目の設定を行います。

※ Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを２秒以上押し続けると、数値の早送りができます。早送りできる設定項目には、下図の中で Ⓐ/Ⓓ マークがつけられています。

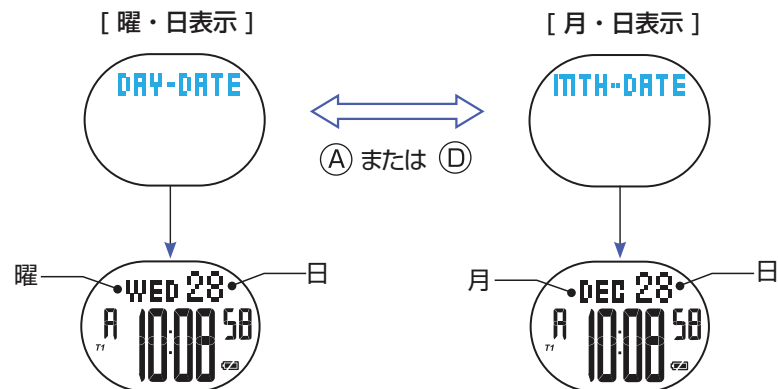
[5] 設定が完了したら、Ⓑ ボタンを押してTIMEモードに戻ります。すべての設定が保存されます。

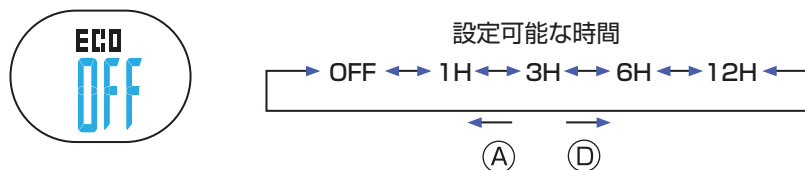
※時刻設定表示の状態で時計を2〜3分間放置すると、表示は自動的にTIMEモードに戻ります。

※「秒」が点滅状態で Ⓐ ボタンもしくは Ⓓボタンを押すと、「00」に合います。30秒〜59秒の時に押すと、1分繰り上がって「00」に合います。

※年月日が設定されると、「曜日」は自動的に設定されます。

時刻設定表示で設定する特殊機能の説明

■ TIMEモードの曜・日または月・日表示の切替

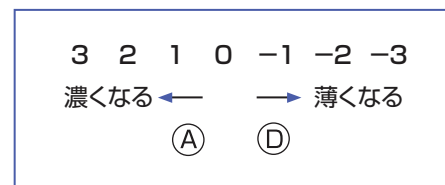
画面上段の表示を、曜・日または月・日の組合せに切替えることができます。

■ ECO（エコ）機能の設定

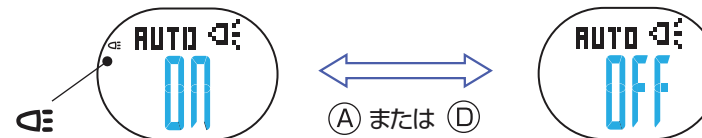
ボタン操作をしないで、あらかじめ設定した時間（1・3・6・12H）が経過すると、時計画面を消灯して電池消耗を防ぎます。

※エコ機能が開始するまでの時間を選択すると、画面の右側にエコマーク「 *ECO* 」が点灯します。

※画面がエコ機能により消灯している場合、いずれかのボタンを押せば表示が現れます。

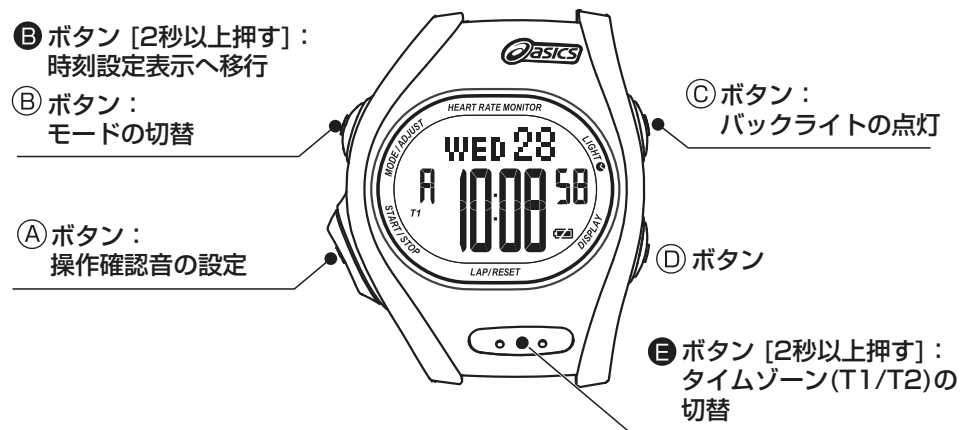
※エコ機能は、クロノグラフとタイマーがともにリセットされていないと機能しません。

■ CONT（コントラスト）の設定

ディスプレイ表示の濃淡（コントラスト）を７段階で変更することができ、見やすい表示に調整することができます。

■ オートバックライトのON / OFF設定

ONに設定すると、各ボタンを押すごとに約２秒間バックライトが点灯します。

※ONの時には、画面の左側にオートバックライトマーク「 」が点灯します。

※時刻、アラームおよびタイマーの設定などデータ入力を行うためのボタン操作の際には、オートバックライトは点灯しません。

TIMEモードで設定できるその他の機能

■ デュアルタイムの切替

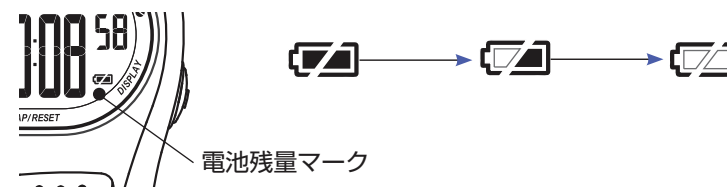
🅔ボタンを2秒以上押すと、2つのタイムゾーン（T1/T2）を切替ることが出来ます。海外へお出かけの際に便利な機能です。現在選択されているタイムゾーンは、T1/T2マークにより表示されます。

■ 操作確認音のON/OFF切替

Ⓐボタンを押すと、操作確認音のON/OFFが切替り、ONのときに操作確認音マーク「 🔔 」が点灯します。

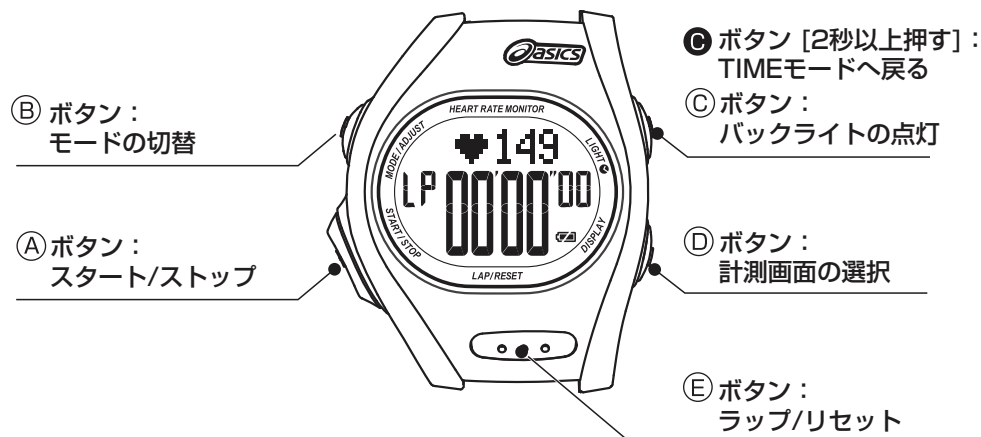
※TIMEモード画面へ移る時、およびHR-LOGモードにおいて最新のランデータが表示されるかトータル時間の表示へ移る時は、通常と異なる音色で鳴ります。

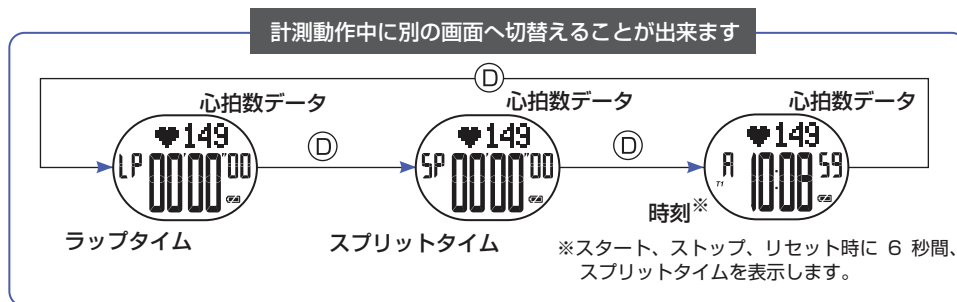
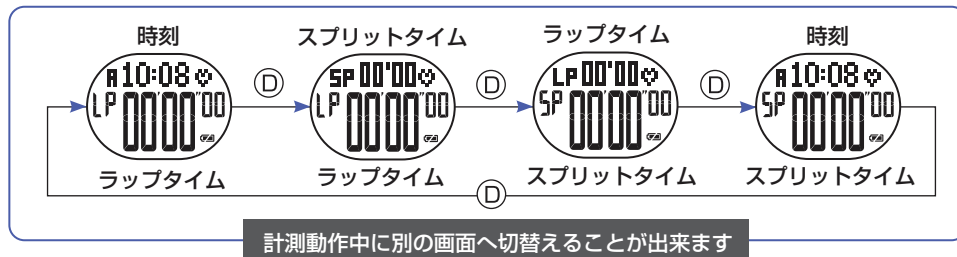
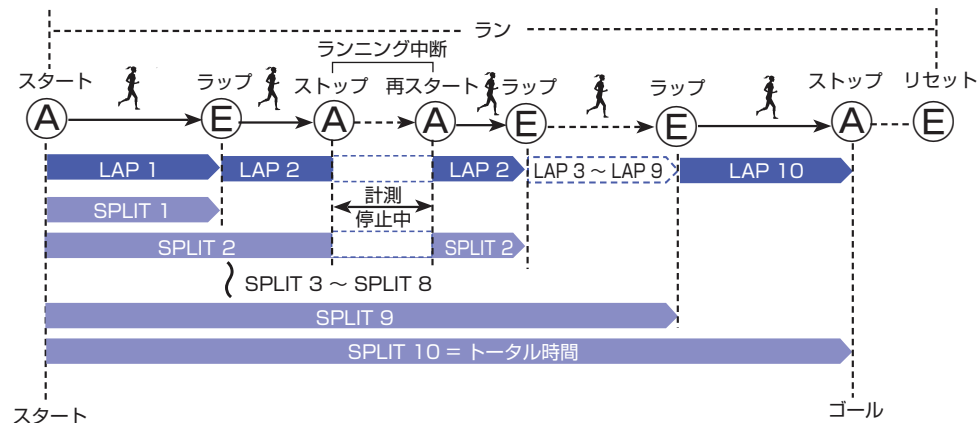
電池寿命切れ予告機能

・電池交換時期をお知らせする機能です。
・電池の残量を３段階の電池残量マークで表示します。

※電池マークが「 」になったら、電池切れ間近になったことを意味しますので、お早めに電池交換をしてください。

クロノグラフ計測の手順

● ランニング中、ボタン操作によりラップタイムやスプリットタイムの計測を行うとともに、心拍数計測を行います。

※HR-CHRモードに入ると、上段にモード名「HR-CHR」が表示され、約1秒後にクロノグラフの画面に切り替わります。

■ 計測画面の選択

●胸ストラップを装着して計測する場合

●時計本体単体で計測する場合

■ クロノグラフ計測

・計測の途中でⒶボタンを押すごとに、計測のストップ·再スタートが何度でもできます。

・計測をストップした後に、Ⓔボタンを押してクロノグラフをリセットすると、計測データがログデータとしてメモリーに保存されます。

ラップタイム：区間毎の走行に要した時間
（例）陸上のトラック競技で、１周回あたりのタイム
スプリットタイム：スタートからある地点までの走行に要した時間
（例）マラソン競技で、スタートから計測地点（10km や 20km など）まで走ったときのタイム
トータル時間：スタートからゴールまでの全走行時間（計測停止中の時間を除く）
ラン：クロノグラフをスタートさせてからリセットするまでの1回の走行

■ ラップタイム計測直後の記録表示

・Ⓔボタンを押してラップタイムを計測するごとに、計測した記録が6秒間表示されます。

※ラップデータ表示中は、ラップNo.と心拍数の区間平均が１秒毎に交互に表示されます。
※「FULL」が表示されるとラップデータは取得できません（10ページ参照）。
※ラップタイム計測が1時間を過ぎると、「LP」は表示されません。

計測後のデータの保存

● 計測した記録は、ランニング終了後ログデータとしてメモリーに保存されます。

■ 計測データの保存

・ ランニング終了後、Ⓔ ボタンを押してクロノグラフをリセットすると、計測データがログデータとしてメモリーに保存されます。

・ 計測データは、クロノグラフのスタートからリセットまでの1走行を意味する「ラン」を単位として保存されます。

■ ログデータの確認（19ページ参照）

・ メモリーに保存されたログデータを確認するには、HR-LOGモードを使用します。ログデータはラン単位で順に表示されます。

■ LAPメモリー数

・ HR-CHRモードで、クロノグラフがリセットされている時に Ⓔ ボタンを押すと、押している間、時計のメモリーに保存されている計測データの数が、「LAP m.（LAPメモリー数）」として表示されます。

メモリーに保存されている
データ数が「18」の場合

・ LAPメモリー数は、ランの計測を繰り返すたびに累積されます。

・ 保存できる最大のLAPメモリー数は300で、それを過ぎるとデータは保存されません。下の表は、1つのラン計測で使用されるメモリー数を示しています。計測の際の目安としてお使いください。

クロノグラフ計測の例	ラップ計測回数	LAPメモリーの使用量
スタート → ストップ → リセット	なし	3
スタート → LAP-1 → ストップ → リセット	1回	4
スタート → LAP-1 …… → LAP-n → ストップ → リセット	n回	3＋n

■ LAPメモリーが300に達した場合（ログデータの消去は21ページ参照）

・ 保存されているデータ数が300に達した後に、Ⓔボタンを押してラップタイムを計測すると、ラップ番号に代わり「FULL」が点滅表示されます。

・ この状態では、ラップタイムとスプリットタイムは表示されますが、メモリーには保存されません。

・ 新しいデータをメモリーに保存するには、クロノグラフをリセットした後に、HR-LOGモードで不要なデータを消去してください。

メモリーに保存されているデータ数が「300」に達した場合

心拍数を計測する - 1:　走る前の健康チェック

● 本製品(ハートレートモニター)を使用した運動やランニングは、普段スポーツをしていない方や、あまりからだを動かさない方にとって、リスクを伴う可能性があります。

本製品は医療機器ではありません。

- 本製品は、ランニング時の状況（心拍数）をモニターし、トレーニング効果の向上を図ることを目的としており、疾病の治療を目的とするものではありません。
- 表示される心拍数計測値は目安としてお使いください。体質による個人差が大きく影響し、その日の体調によってもかなり変化します。
- 胸ストラップは、プールなど水中では使用しないでください。

■ 安全に運動するために

リスクを最小限に抑えるため、運動を始める前に健康状態をチェックしましょう。

普段の生活では何の症状もない方も、身体に潜んでいる問題点を明らかにしておきましょう。

次のチェック項目にひとつでも該当する方は、定期的な運動を始める前に医師に相談することをお薦めします。

チェック項目：

① 現在何らかの病気の症状がある（あるいは治療中である）。

② 過去に呼吸循環系の既往歴があり、不安を感じる。

③ 日常生活で、胸部に痛みや不快感を感じることがある。

④ 日常生活で、動悸、息切れ、めまい、極度の疲労感などを感じることがある。

⑤ 最近、短期間で急激な体重変化（減量、増量とも）が見られた。

⑥ ペースメーカー、またはその他の体内埋め込み型の電子医療機器を使用している。

⑦ 妊娠している。

■ 注意事項

- 運動中の心拍数は、運動強度だけでなく、緊張の程度、気温、薬の服用（高血圧、ぜんそく、向精神薬など）、アルコール、ニコチン、一部の栄養ドリンク等の影響を受けることがあります。
- 本製品で推定できるAT心拍数(HR AT)や、設定できるTARGET ZONEは、トレーニングの指標や、レースペースの目安として有効ですが、運動強度（ペース）を強制的に決定するものではありません。きついと感じられた場合は、その運動を中止するか、より軽い運動強度（ペース）にすることをお薦めします。
- 運動中に予想を超えるような胸の痛みや息苦しさなどを感じた場合は、運動を中止しましょう。しばらく休んでも症状が改善しない場合は、医師の診察をお薦めします。
- ５年以上運動習慣がない方（特に４０歳以上）は、まずはウオーキングから始めることをお薦めします。３０分以上続けて歩けるようになったら、５分ウオーキング＋５分ランニング、あるいは５分ウオーキング＋１０分ウオーキングというように、ランニングの頻度と距離を徐々に増やしていきましょう。
- 運動を始める前には、準備運動やストレッチを十分行いましょう。特に、普段、からだをあまり動かしていない方は、入念に行うようにしましょう。
- 体内埋め込み型の電子医療機器（ペースメーカーなど）をお使いの方は、本製品はご使用になれません。ご注意ください。
- 皮膚に触れるものに対してアレルギーをお持ちの方や、これまで同様の製品を使用した際にアレルギー反応を起こしたことがある方は、25 ページに記載されている素材を確認の上、医師に相談することをお薦めします。
- 胸ストラップと湿気を帯びた衣服が強くこすれると、色落ちすることがあります。特に色の薄いウエアを着用される場合はご注意ください。

心拍数を計測する - 2:　走る前の準備

● 怪我や故障の予防だけでなく、よりよいコンディションで練習に取り組むためにも、運動を始める前には、準備運動やストレッチを十分行いましょう。
特に、普段、からだをあまり動かしていない方は、入念に行うようにしましょう。

■ 運動を始める前に

ストレッチは最も重要な準備運動のひとつです。筋肉の緊張を和らげ、関節の可動域を高めておきましょう。

ここでは、ランニングやウオーキングを行う前の主要なストレッチを紹介します。

1．**全身をのばす**
肩幅程度に足を開き、組んだ両手で両耳を挟むようにして、まっすぐ上に伸びましょう。

2．**わき腹をのばす**
肩幅程度に足を開き、組んだ両手で両耳を挟むようにして、上体を真横に倒しましょう。

3．**肩を回す（大きく）**
肩甲骨を大きく動かすことを意識しながら、腕を前後に大きく回しましょう。

4．**肩を回す（小さく）**
肩の上に両手の指先を置き、肩甲骨を動かすことを意識しながら、前から後ろ、または後ろから前へと肩を回しましょう。

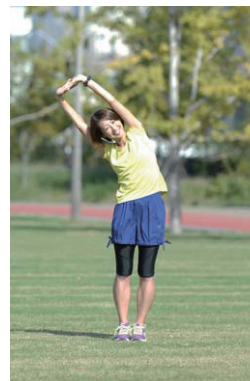
5．**足の付け根をのばす**
片脚を大きく一歩前へ踏み出し、そのまま腰を落としましょう。前の脚はひざがつま先より前に出ないようにします。後ろ脚の付け根が伸びていれば OK です。

6．**ももの裏側をのばす**
片脚を大きく一歩前へ踏み出し、お尻を後ろに突き出すようにして、身体がくの字になるように上体を倒していきましょう。前の脚の太もも裏側～ふくらはぎが伸びていれば OK です。

7．**アキレス腱をのばす**
片脚を大きく一歩前へ踏み出し、重心を前にかけていきましょう。後ろ脚のふくらはぎ～アキレス腱が伸びていれば OK です。この時、後ろ脚のひざを伸ばし、かかとはしっかり地面につけておくようにしましょう。

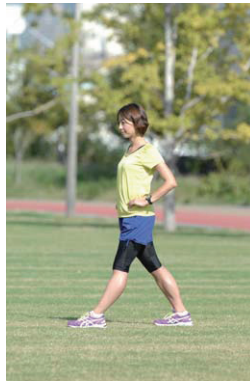
8．**太ももの表側をのばす**
片脚のひざを曲げて片脚立ちし、曲げた方の足先を手で持ってお尻のほうに引きつけましょう。

1．全身をのばす

2．わき腹をのばす

3．肩を回す（大きく）

4．肩を回す（小さく）

5．足の付け根をのばす

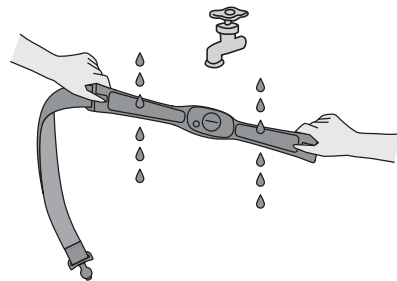
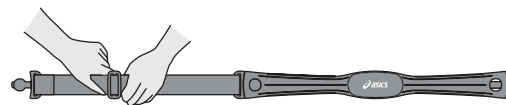
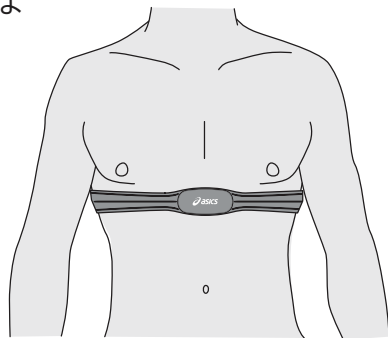
6．ももの裏側をのばす

7．アキレス腱をのばす

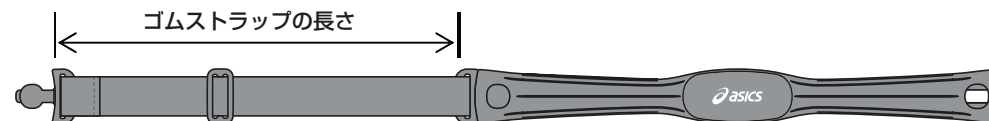
8．太ももの表側をのばす

心拍数を計測する - 3:　胸ストラップの装着

● 心拍数の計測には胸ストラップの装着が必要です。ランニングを始める前に胸ストラップを装着します。

■　胸ストラップの装着手順

1．センサー部の左右にある電極部分を水で十分に濡らします。

2．ゴムストラップの長さを調節します。

3．胸ストラップをアンダーバスト部分に装着させ、フィット感のある苦しくない程度に長さを調節し、電極部分が肌にしっかり触れるようにします。

■　ゴムストラップ長さの調節

下表を参考に、心地よく、しっかりとフィットする程度の長さに調整してください。

Mサイズ（縫い目：Black）	
下部胸囲	ゴムストラップの長さ
～75 cm／～29 inch	40 cm／16 inch
75～80 cm／29～31 inch	44 cm／17 inch
80～85 cm／31～33 inch	48 cm／19 inch
85～90 cm／33～35 inch	52 cm／21 inch
90～95 cm／35～37 inch	56 cm／22 inch
95～100 cm／37～39 inch	60 cm／24 inch
100～105 cm／39～41 inch	64 cm／25 inch
105～110 cm／41～43 inch	68 cm／27 inch
110～115 cm／43～45 inch	72 cm／28 inch
115～120 cm／45～47 inch	76 cm／30 inch

＊63 ～ 95 cm/25 ～ 37 inch に対応する S サイズゴムストラップも別売でお求め頂けます。（品番：CQAZ0102）

● ゴムストラップの締め過ぎにはご注意ください。締めすぎると心臓を圧迫するため、体調に異常をきたす恐れがあります。苦しいと感じたときは、速やかにゴムストラップを緩めてください。

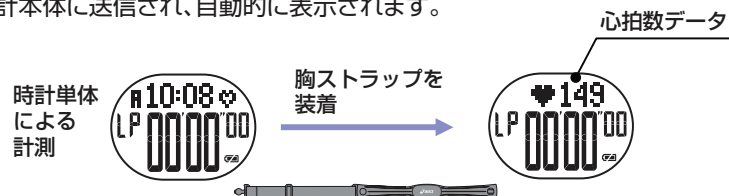
● ゴムストラップは消耗品です。使用回数が増えるとゴムの力が減少し、同じ長さでもフィット性が緩んできます。緩くなったと感じたら、ゴムストラップの長さをワンサイズ短くしてください。

● ゴムストラップの長さを短くしても、装着状態に緩さを感じる場合、ゴムストラップの寿命です。購入したお店にて、新品と買い換えることをお薦めいたします。

心拍数を計測する - 4:　心拍数の表示と計測状態のチェック機能

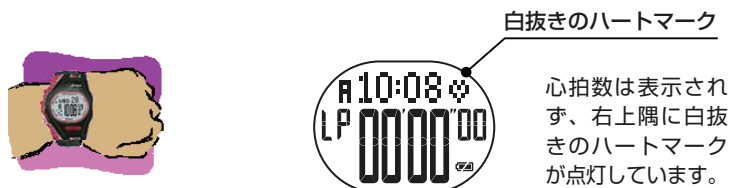
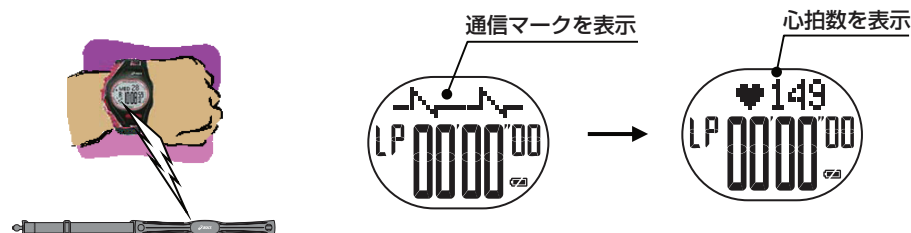
● HR-CHRモードで、胸ストラップが心拍数を計測すると、データが時計本体に送信され、自動的に表示されます。
心拍データの受信状態を「ハートマーク」により表示します。

■ AUTO-HRM（オートハートレートモニター）機能

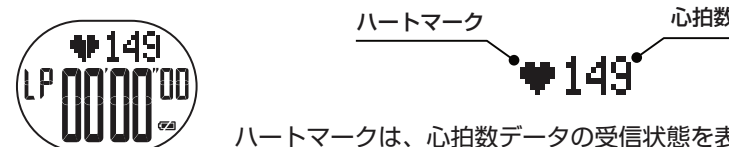
時計本体をHR-CHRモードに合わせ胸ストラップを装着すると、計測された心拍数データが時計本体に送信され、自動的に表示されます。

※AUTO-HRM機能をOFFにして常時時計単体で使用する場合の設定方法については、17ページをご参照ください。

■ 時計単体使用時/胸ストラップ装着時のHR-CHRモード画面

● 時計単体で使用する場合

心拍数は表示されず、右上隅に白抜きのハートマークが点灯しています。

● 胸ストラップを装着した場合

※胸ストラップを装着すると、「通信マーク」が表示され、約2秒後に心拍数が表示されます。
※胸ストラップを外すと、約2分後に時計単体で使用する場合の表示画面に自動的に戻ります。
※ボタン操作をせずに１２時間以上放置すると、自動的に時計単体で使用する場合の表示画面に戻ります。

■ 心拍数表示と「ハートマーク」

ハートマークは、心拍数データの受信状態を表しています。

心拍数データの受信状態が良好な場合、黒いハートマークが点灯します。

心拍数データの受信状態が良好でない場合（例えば、胸ストラップの装着が不十分）、白抜きのハートマークが点灯します。

■ 計測状態のチェック機能

ノイズが検出されたり、心拍数データの受信状態が良好でない場合、「ハートマーク」が以下のように表示されます。

● ノイズを検出した場合

149 [正常な表示]

ノイズを検出

200
200
200

ノイズが無くなるまで表示を繰り返します。

※ノイズの原因
・周囲約１m以内で別のハートレートモニター製品が使用されている。
・電波を発信する電子機器が近くにある。
※ノイズを検出した場合、安定して正確な心拍数計測が出来ない場合がございます。

● 心拍数データの受信状態が良好でない場合

149 [受信状態が良好]

99 [受信状態が良好でない]

[異常範囲の心拍数を検出]

※白抜きのハートマークが点灯したら、心拍数データが良好でない状態です。
※心拍数データは、30bpm～220bpmの範囲にある場合、正常と判断されます。この範囲から外れると、「－－－」が表示されます。

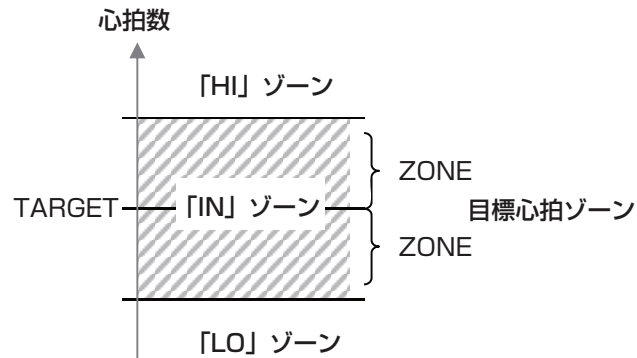
心拍数を計測する - 5:　TARGET ZONE（ターゲットゾーン）機能

● HR-CHRモードで計測中に、心拍数が目標心拍ゾーンに対し、どのレベルにあるかを表示します。

■ TARGET ZONE機能

AT 心拍数を中心とする目標心拍ゾーンに対し、走行中の心拍数が、そのゾーンより上にあるか、ゾーン内にあるか、ゾーンより下にあるかを表示します。

目標心拍ゾーンに基づくトレーニング方法の詳細は、「Training Book」をご参照ください。

ターゲット心拍数（TARGET）：目標とする心拍数（初期値：AT心拍数）
ゾーン幅（ZONE）：目標心拍数からの上下の幅（初期値：「7」）

■ TARGET ZONE機能のカスタマイズ

HR-LOG モードで AT 心拍数の推定のための設定を行うと、自動的に、AT 心拍数がターゲット心拍数（TARGET）となり、上下の心拍ゾーン幅（ZONE）は「7」に設定されます（20 ページ参照）。

ターゲット心拍数とゾーン幅のカスタマイズを行う場合は、HR-CHR モードの「機能設定表示」で、「TARGET」と「ZONE」を設定してください（17 ページ参照）。

■ 心拍ゾーンの表示

● ハートマークとアルファベットで心拍数データの状態をお知らせします。

例：ターゲット心拍数（TARGET）が「149」、上下の心拍ゾーン幅（ZONE）が「7」に設定されている場合

心拍ゾーン	心拍数データの状態	心拍数表示例
「HI」ゾーン	目標心拍ゾーンの上限を超えている	HI 180
「IN」ゾーン	目標心拍ゾーン内にある	IN 149
「LO」ゾーン	目標心拍ゾーンの下限を超えている	LO 120

※「IN」ゾーンの上限値は「１５６」、下限値は「１４２」となります。
心拍数が「１８０」の場合、上限値を超えているので、「HI」と表示され、心拍数が「１２０」の場合は、下限値を下回っているので、「LO」と表示されます。

※ AT 心拍数とターゲット心拍数がどちらも未設定の場合、心拍ゾーンは表示されません。

HR-CHRモードのその他の機能: インターバルタイマー機能

● インターバルトレーニング、ビルドアップトレーニングなどに便利なタイマー機能です。

■ インターバルタイマー機能

インターバルタイマーは、HR-CHR モードのクロノグラフ計測のスタートと同時に計測を開始し、ラップタイムを計測するごとにリセット･再スタートを繰り返すタイマーです。目標ラップタイムの目安として使用できますので、インターバルトレーニング、ビルドアップトレーニングなどの際に利用できます。

トレーニング方法の詳細については、「Training Book」をご参照ください。

● インターバルタイマーのON/OFF切替とタイマー時間の設定

インターバルタイマーは、HR-CHR モードの「機能設定表示」で ON/OFF の切替とタイマー時間の設定を行います（17 ページ参照）。

インターバルタイマーを使用しない時は、「OFF」に設定してください。

※TIMER モードで設定したタイマー時間は、インターバルタイマーの設定時間とは関係ありません。

● 操作手順

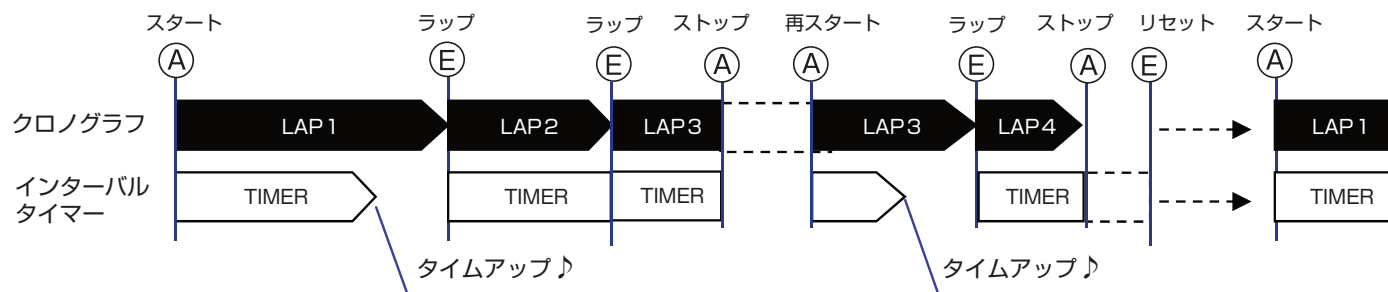
[1] Ⓐ ボタンを押してクロノグラフをスタートさせます。同時にインターバルタイマーが計測を開始します。

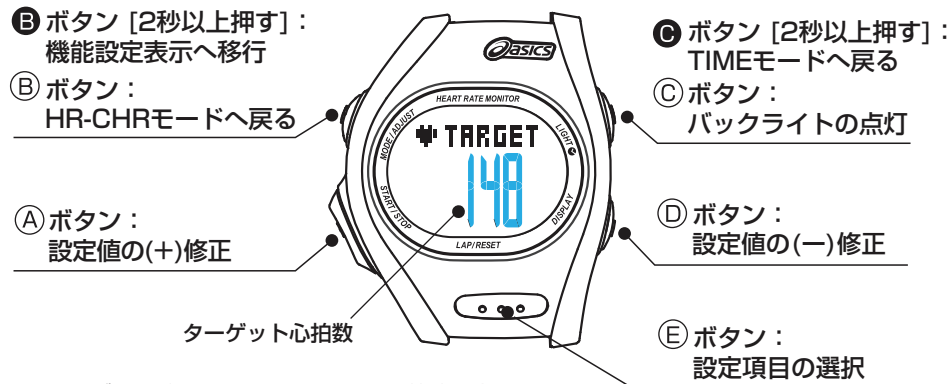
[2] インターバルタイマーが設定時間に達すると、タイムアップ音がなり、インターバルタイマーは停止し、リセットされます。

[3] クロノグラフ計測中に Ⓔ ボタンを押してラップ計測を行うごとに、インターバルタイマーはリセットされると同時に再スタートします。

※インターバルタイマーのタイムアップ前に Ⓔ ボタンを押してラップ計測を行うと、タイムアップ音は鳴らないまま、インターバルタイマーは再スタートします。

[4] Ⓐ ボタンを押してクロノグラフを途中でストップさせた場合は、インターバルタイマーも途中でストップし、もう一度 Ⓐ ボタンを押してクロノグラフを再スタートすると同時に再スタートし、残りの設定時間経過後にタイムアップ音が鳴ります。

[5] Ⓐ ボタンを押してクロノグラフ計測をストップした後に Ⓔ ボタンを押してクロノグラフをリセットすると、インターバルタイマーもリセットされます。

HR-CHRモードで使用する機能の設定

● AUTO-HRM機能、ターゲットゾーン機能、インターバルタイマー機能の設定を行います。

※クロノグラフがリセットされていないと、機能設定表示に移行できません。

■ 機能設定の手順

[1] Ⓑ ボタンを2秒以上押すと「機能設定表示」に移行します。ターゲット心拍数が点滅します。

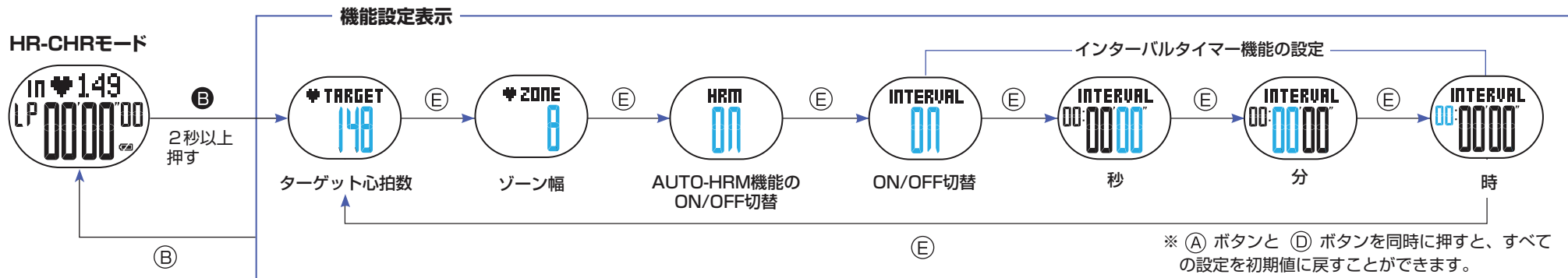
[2] Ⓐ または Ⓓ ボタンを押して、点滅している数値を設定するか、または機能のON/OFFを設定します。

※ Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを2秒以上押し続けると、数値の早送りができます。

[3] Ⓔ ボタンを押して次の設定項目(点滅)に移ります。

[4] [2]と[3]を繰返して、下図の順序で各項目の設定を行います。

[5] 設定が完了したら、Ⓑ ボタンを押してHR-CHRモードに戻ります。

※機能設定表示で時計を2〜3分間放置すると、表示は自動的にHR-CHRモードに戻ります。

■ AUTO-HRM機能の設定

AUTO-HRM機能は、HR-CHRモードで胸ストラップを装着すると、計測された心拍数データが時計本体に送信され、自動的に表示される機能です。常時時計単体で使用する場合にのみOFFに設定します。

■ TARGET ZONE機能の設定

ターゲット心拍数(「TARGET」)とゾーン幅(「ZONE」)を設定します。
AT心拍数をターゲット心拍数とする場合は、HR-LOGモードでAT心拍数を設定すると、自動的にAT心拍数がターゲット心拍数となります(20ページ参照)。ゾーン幅のみ設定してください。

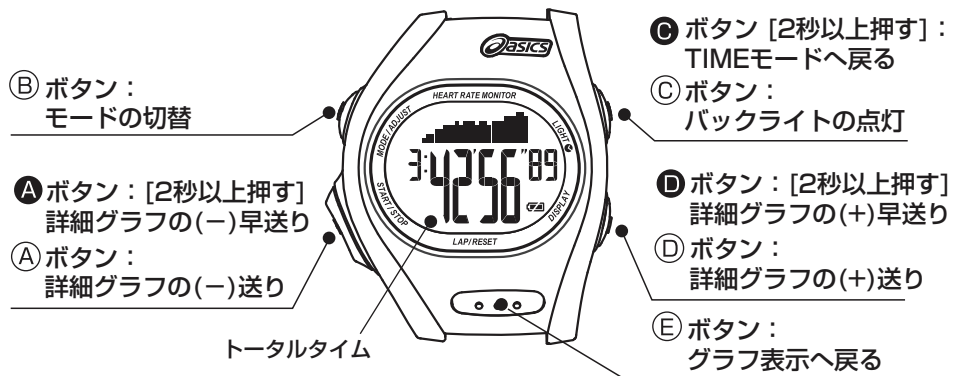
- ターゲット心拍数(「TARGET」)
  設定範囲: 100〜220
  初期設定: HR-LOGモードでAT心拍数が設定されている場合は、AT心拍数
  そうでない場合は「- - - -」
- ゾーン幅(「ZONE」)
  設定範囲: 1〜30
  初期設定: 「7」

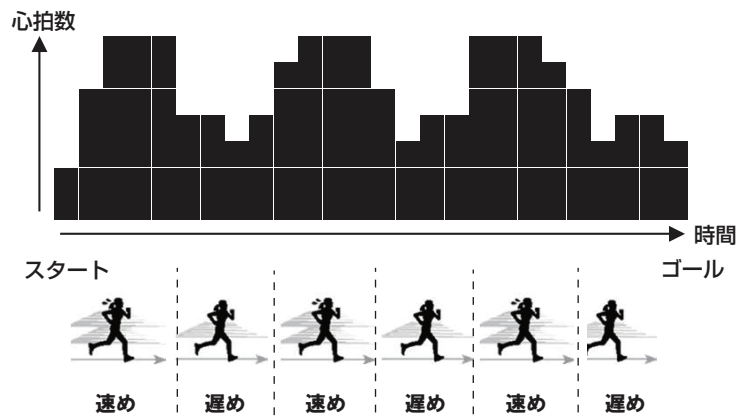
■ インターバルタイマー機能の設定

インターバルタイマーのON/OFFと、タイマー時間の「秒」、「分」、「時」を設定します。
設定範囲: 10秒〜99時間59分59秒
初期設定: 「ON」、「3'00"」

心拍数データをグラフ表示する

● 最新のランにおけるスタートからゴールまでの心拍数の推移をグラフ表示します。

※HR-GRAPH モードに入ると、上段にモード名「HR-GRAPH」が表示され、約 1 秒後に心拍グラフの画面に切り替わります。

※心拍グラフのデータは、クロノグラフ計測を行うたびに更新されます。胸ストラップを装着せずに計測し、心拍数が計測されなかった場合でもデータは更新され、「- - - -」が表示されます。

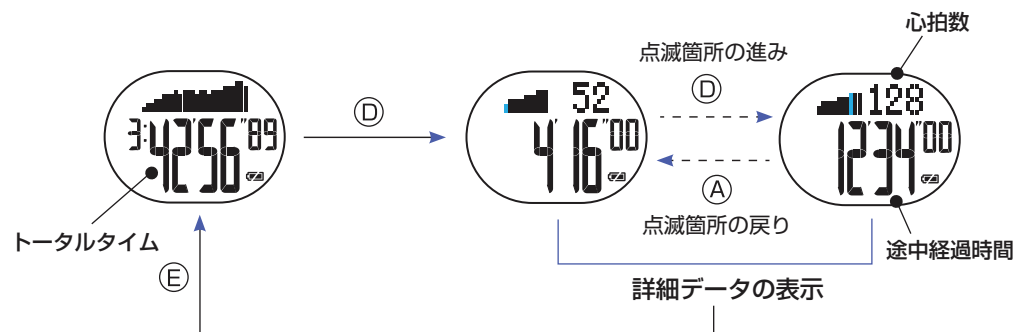
■ 心拍グラフの見方（例：インターバルトレーニング）

■ 詳細データの表示

心拍グラフの横軸の各時点における心拍数を数値で表示します。計測時の途中経過時間もあわせて表示されます。

[1] Ⓓ ボタンを押すと左端の縦1列のドットが点滅し、それらが表す心拍数がグラフの右側に数値で表示されます。下段には計測時の途中経過時間が表示されます。

[2] Ⓓ ボタンを押すごとに点滅箇所が右に進み、各時点における心拍数と途中経過時間が表示されます。点滅箇所を左に戻すには Ⓐ ボタンを押します。

※ Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを2秒以上押し続けると、点滅箇所の早送りができます。

[3] Ⓔ ボタンを押すと、心拍グラフとトータルタイムの表示に戻ります。

● 詳細データのサンプリング（保存）間隔

心拍数の詳細データをサンプリング（保存）する間隔は、計測のトータルタイムにより、下記の表のように自動調整されます。

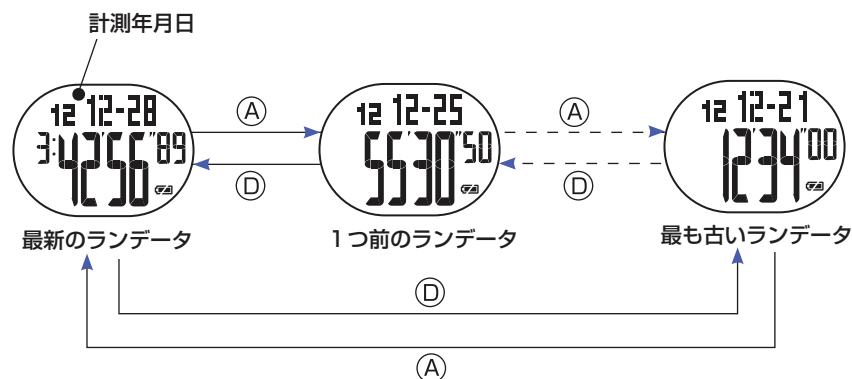
トータルタイム	サンプリング間隔
15分間程度の計測	16秒間隔
30分間程度の計測	32秒間隔
1時間程度の計測	64秒間隔
2時間程度の計測	128秒間隔
4時間程度の計測	256秒間隔
9時間程度の計測	512秒間隔

ログデータを確認する

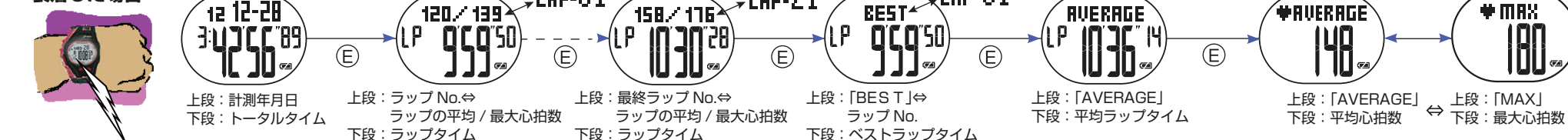
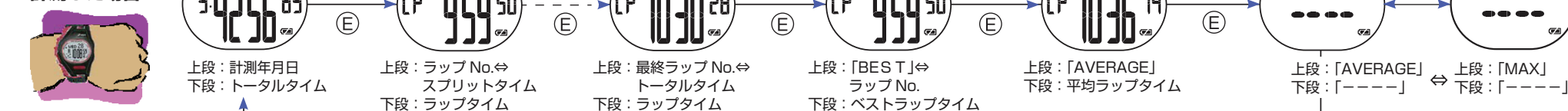
● HR-CHRモードで計測･保存したデータは､HR-LOGモードで確認します｡ログデータは計測したランごとに表示されます｡

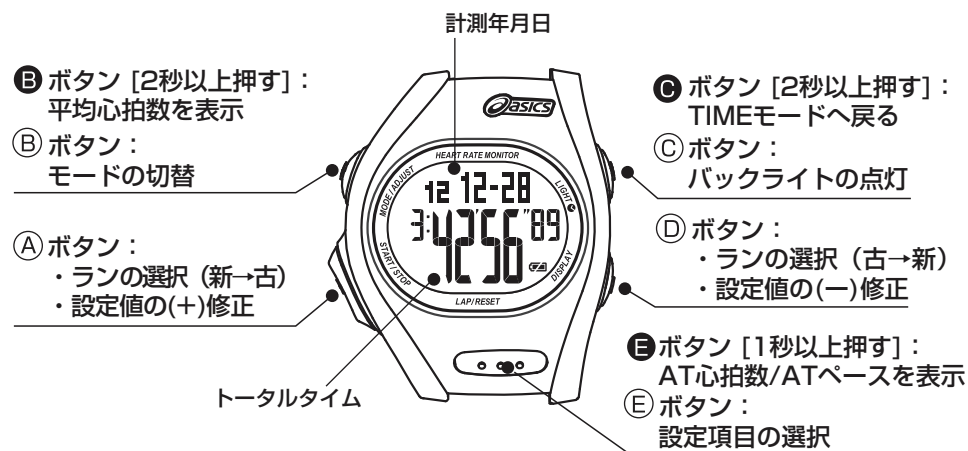
※HR-LOGモードに入ると、上段にモード名「HR-LOG」が表示され、約1秒後に最新ログデータの画面に切り替わります。

■ ランの選択

ログデータは、計測したランごとに保存されています。
画面上段の「計測年月日」を目安として、Ⓐボタンまたは Ⓓボタンを押して、確認したいランを選択します。

■ ログデータの表示

［1］ Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを押してログデータを確認したいランを選択します。

［2］ Ⓔ ボタンを押すごとに、各ログデータが下記の順序で表示されます。

AT心拍数(AT HR)推定のための設定/推定値の確認

●アシックスが開発したアルゴリズムに基づき、AT心拍数を推定するためのデータ入力を行います。入力データを更新することにより、最適なトレーニングのための最新の指標が得られます。

■ AT心拍数設定手順

ログデータから「走り慣れた距離をいつものペースで走った」1回分のランデータを選択し、設定表示に移行した後、そのランの走行距離、あなたの性別、過去のベストタイム(5km,10kmのいずれか)を入力します。

[1] Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを押して希望のランデータを選択します。

[2] Ⓔ ボタンを1秒以上押すとAT心拍数とATペースが表示されます。

[3] Ⓑ ボタンを2秒以上押すと平均心拍数の画面に移行します。

[4] Ⓔ ボタンを押して、次の項目へ移動し、 Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを押して、各項目のデータを入力します。

※ Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを2秒以上押し続けると、数値の早送りができます。

※「単位」、「走行距離」とは、ログデータを取得したときのランで走った総走行距離とその単位のことです。地図等で調べた距離を入力してください。

※「走行距離」の設定範囲:1.0 ~ 20.0 km (mile)(初期設定値は1.0 km [mile])

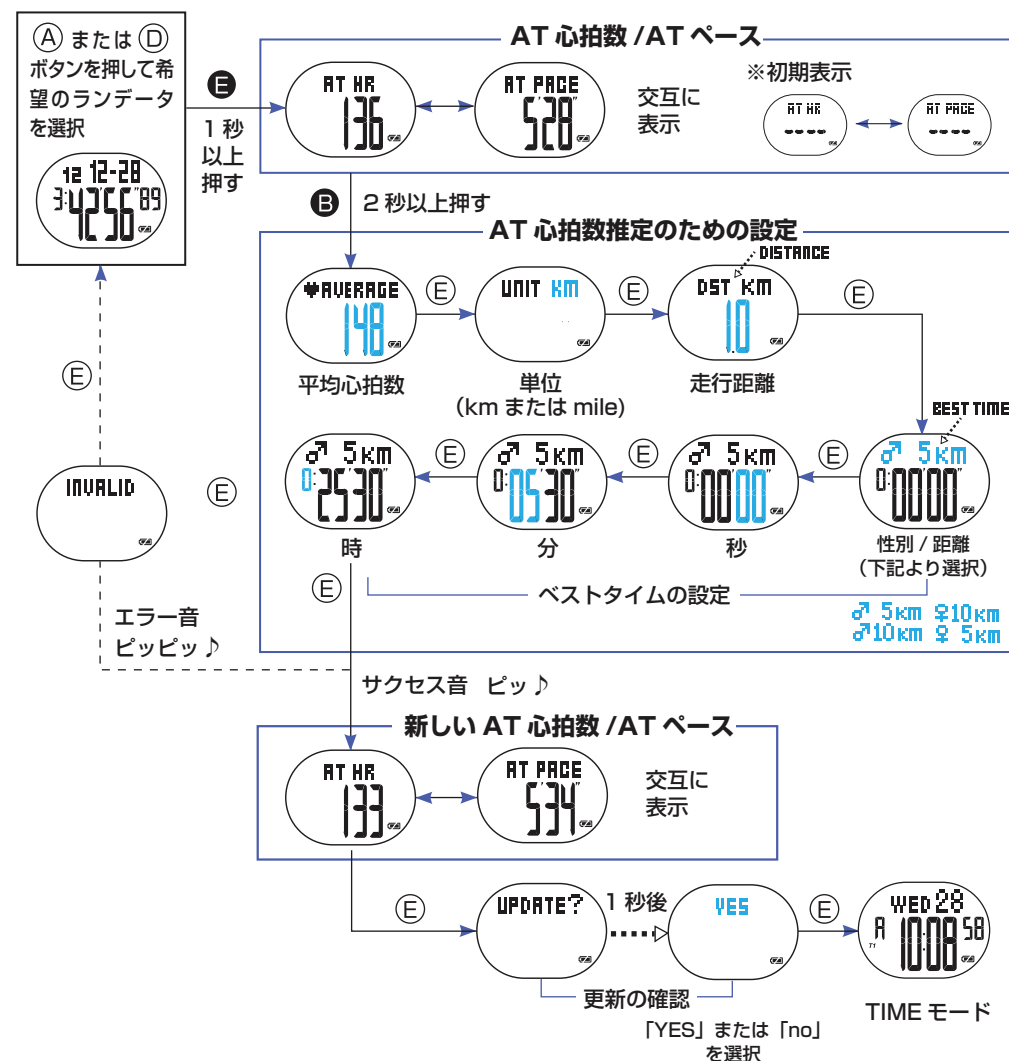
※ベストタイムの設定範囲: 0~2時間59分59秒

[5] ベストタイムの入力が終わったら、 Ⓔ ボタンを押します。

[6] 入力が正常に行われた場合は、入力データに基づく新しいAT心拍数とATペースがサクセス音とともに表示されます。

※入力データに異常がある場合、エラー音とともに「INVALID」が表示され、Ⓔ ボタンを押すと最初に選択したランデータに戻ります。

[7] Ⓔ ボタンを押すと「UPDATE」が表示され、1秒後に更新確認画面が現れます。Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを押して、「YES」または「no」を選択します。

[8] Ⓔ ボタンを押すと、AT心拍設定は終了し、TIMEモードへ移行します。

※AT 心拍数を更新すると、HR-CHR モードで設定したターゲット心拍数が新たな AT 心拍数に変更され、ゾーン幅が初期値の「7」に戻ります。また、GOAL TIME モードで入力した5/10 km走行データも、AT心拍数設定手順において入力した「ベストタイム」に変更され、予想マラソンタイムが変わります。

ログデータの消去

● メモリーに保存された不要なログデータを消去します。メモリーに保存できるLAPメモリー数を増やすことができます。

■ ログデータ消去の手順

ログデータは、ランデータごとに消去することも、すべてのデータを消去することも可能です。

● 選択したランのログデータのみを消去する場合

[1] 画面上段の「計測年月日」を目安として、Ⓐまたは Ⓓ ボタンを押して、消去したいランデータを選択します。

[2] Ⓑ ボタンを2秒以上押し続けると、「CLEAR?」が表示され画面が点滅し、データを消去してよいかの確認が行われます。

[3] 消去を中止する場合は、 Ⓑ ボタンを押します。データは消去されず、選択したランデータの表示へと戻ります。

[4] 選択したランのログデータを消去する場合は、そのまま Ⓔ ボタンを2秒以上押し続けます。

[5] 確認音が鳴り、選択したランデータが消去され、消去後のLAPメモリー数が表示された後に、画面は最新のログデータの表示へと戻ります。

● すべてのログデータを消去する場合

[1] HR-LOGモードで Ⓑ ボタンを2秒以上押し続けると、「CLEAR?」が表示され、画面が点滅します。

[2] Ⓐ または Ⓓ ボタンを押して、すべてのログデータ消去の確認画面に移行します。「CLEAR? ALL」が点滅表示されます。

[3] 消去を中止する場合は、Ⓑ ボタンを押します。データは消去されず、当初のランデータの表示へと戻ります。

[4] すべてのログデータを消去する場合は、そのまま Ⓔ ボタンを2秒以上押し続けます。

[5] 確認音が鳴り、全ログデータが消去され、LAPメモリー数「0」が表示された後に、画面はメモリーにログデータがないことを示す表示へと戻ります。

※クロノグラフがリセットされていないと、ログデータは消去できません。事前に必ずご確認ください。

フル/ハーフマラソンのタイムを予測する

● 5 kmまたは10 kmの走行時間を入力することにより、アシックスのアルゴリズムに基づき、マラソンとハーフマラソンのゴールタイムを予測します。

※GOAL TIMEモードに入ると、上段にモード名「GOAL TIME」が表示され、約1秒後にマラソンタイム表示に切り替わります。

■ 5/10 km走行データの入力

マラソンタイムを予測するための 5 km または 10 km の走行データを入力します。

[1] Ⓑ ボタンを2秒以上押すと「5/10 km走行データ入力表示」に移行します。性別/距離表示が点滅します。

[2] Ⓐ または Ⓓ ボタンを押して、点滅している数値を設定します。

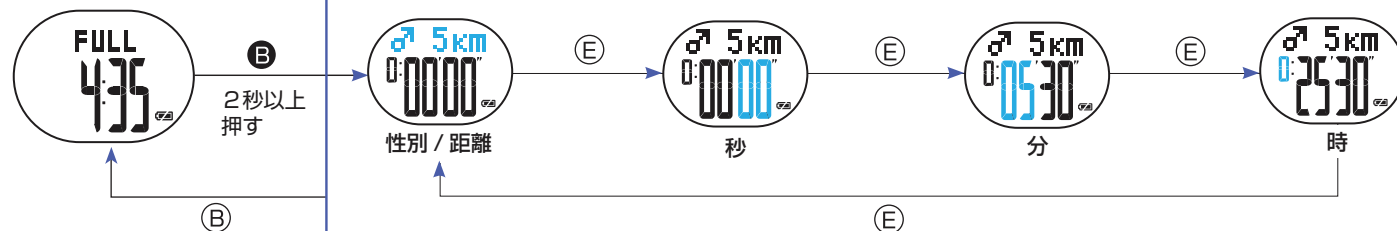
※ Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを2秒以上押し続けると、数値の早送りができます。

[3] Ⓔ ボタンを押して次の設定項目(点滅)に移ります。

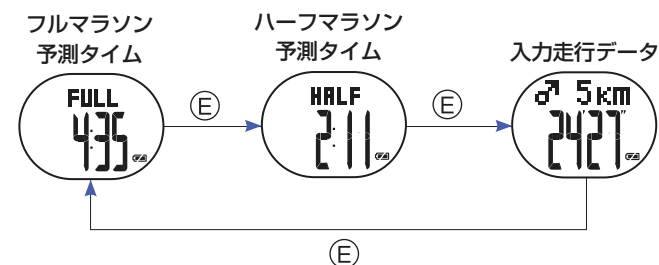
[4] [2]と[3]を繰返して、下図の順序で各項目の入力を行います。

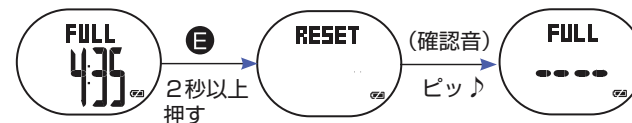
[5] 設定が完了したら、Ⓑ ボタンを押してマラソンタイム表示に戻ります。

※データ入力表示で時計を2〜3分間放置すると、表示は自動的にマラソンタイム表示に戻ります。

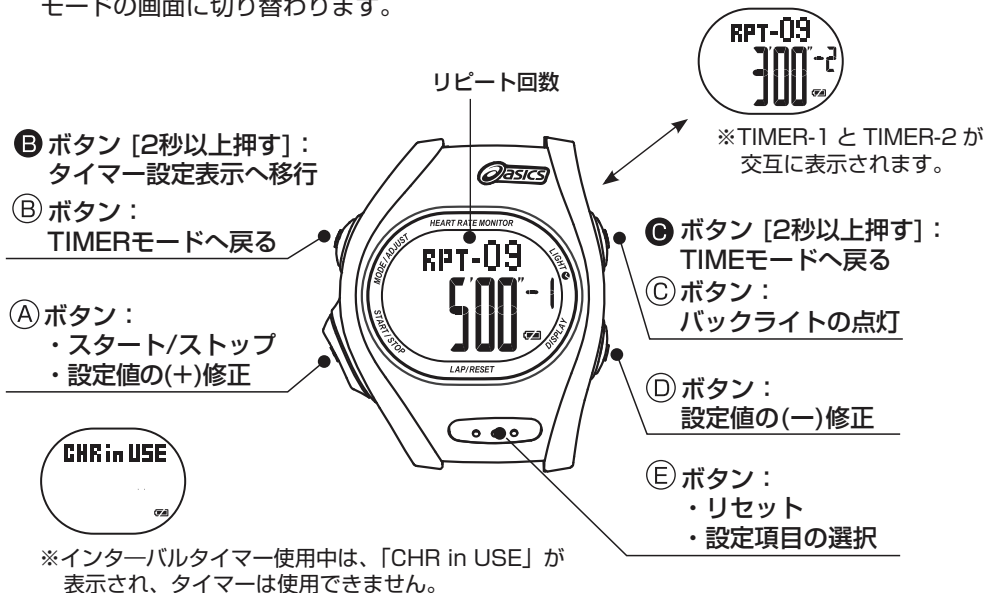
■ マラソンタイム表示

5 kmまたは10 kmの走行データを入力すると、フルマラソンとハーフマラソンのゴールタイムを予測します。

※5/10km走行データが入力されていなくても、HR-LOGモードでAT心拍数データが設定してある場合は、入力した「BEST TIME」に基づくマラソンタイムが表示されます（20ページ参照）。

● Ⓔ ボタンを押すごとに、予測タイムの表示が以下の順序で切り替わります。

■ マラソンタイムのリセット

● いずれかのマラソンタイム表示で Ⓔ ボタンを2秒以上押すと、「RESET」が表示され、確認音とともに設定したタイムがリセットされます。

タイマーの設定/使用方法

● 2つのタイマーが、交互に設定した回数の計測を繰返すダブルリピートタイマーです。

※TIMERモードに入ると、上段にモード名「TIMER」が表示され、約１秒後にTIMERモードの画面に切り替わります。

■ タイマー時間の設定

[1] TIMERモードで Ⓑ ボタンを2秒以上押すと「タイマー設定表示」に移行し、リピート回数が点滅します。

※タイマーがリセットされていないと、表示は切り替わりません。リセットの方法は、「タイマーの開始･停止･リセット」をご参照ください。

[2] Ⓐ または Ⓓ ボタンを押して、点滅している数値を設定します。

※ Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを2秒以上押し続けると、数値の早送りができます。

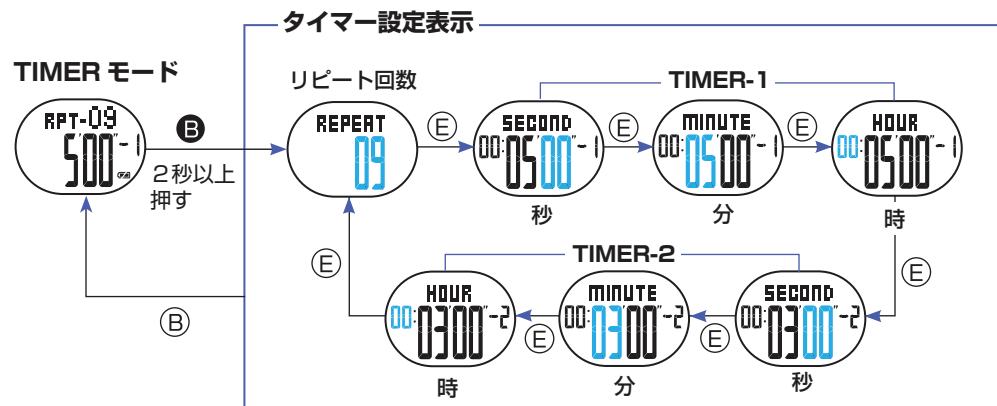
[3] Ⓔ ボタンを押して次の設定項目（点滅）に移ります。

[4] **[2]**と**[3]**を繰返して、下図の順序で各項目の設定を行います。

[5] 設定が完了したら、Ⓑ ボタンを押してTIMERモードに戻ります。すべての設定が保存されます。

※タイマー設定表示で時計を2〜3分間放置すると、表示は自動的にTIMERモードに戻ります。

・各タイマーは10秒から最大で99時間59分59秒まで設定できます。

・TIMER-2は0時間00分00秒に設定が可能で、その場合、TIMER-1が単独で作動します。

■ タイマーの開始・停止・リセット

1．タイマーの使用方法

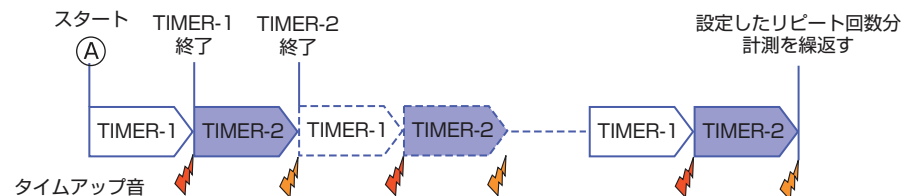
・Ⓐ ボタンを押すとTIMER-1が計測をスタートします。タイマー作動中はタイマーマーク「 」が点滅します。

・TIMER-1の計測終了後にTIMER-2が計測を開始し、リピート回数が2回以上に設定されている場合、設定回数分だけ計測を繰返します。

・各タイマーは、タイムアップ3秒前から予告音が鳴り、タイムアップと同時にタイムアップ音が3秒間鳴ります。

・TIMER-1とTIMER-2では、タイムアップ音が異なります。

・タイムアップ音は、いずれかのボタンを押せば止ります。

・設定した回数の計測が終了した後、タイマーは自動的にリセットされます。

2．計測途中でタイマーを止めるには

・Ⓐ ボタンを押すとタイマーが停止します。タイマーマークが点灯に変わります。

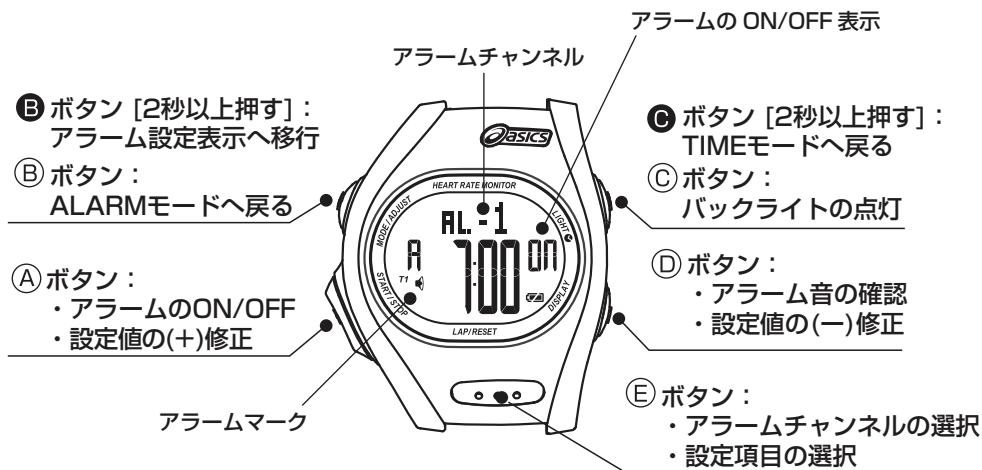
※タイムアップ音が鳴っている場合は、いずれかのボタンを押して音を止めた後に Ⓐ ボタンを押してタイマーを止めます。

・もう一度 Ⓐ ボタンを押すとタイマーは再スタートします。

・タイマーが停止中に Ⓔ ボタンを押すと、タイマーはリセットされます。

アラームの設定/使用方法

● 1日の3つの異なる時刻に毎日報知するよう設定できる3チャンネルのデイリーアラームです。TIMEモードで設定した二つのタイムゾーンのどちらにも設定できます。

※ALARMモードに入ると、上段にモード名「ALARM」が表示され、約1秒後にALARMモードの画面に切り替わります。

■ アラーム時刻の設定

[1] ALARMモードで Ⓔ ボタンを押してアラームチャンネルを選択します。

[2] Ⓑ ボタンを2秒以上押すと「アラーム設定表示」に移行します。アラーム時刻の分表示が点滅します。

[3] Ⓐ または Ⓓ ボタンを押して、点滅している数値を設定します。

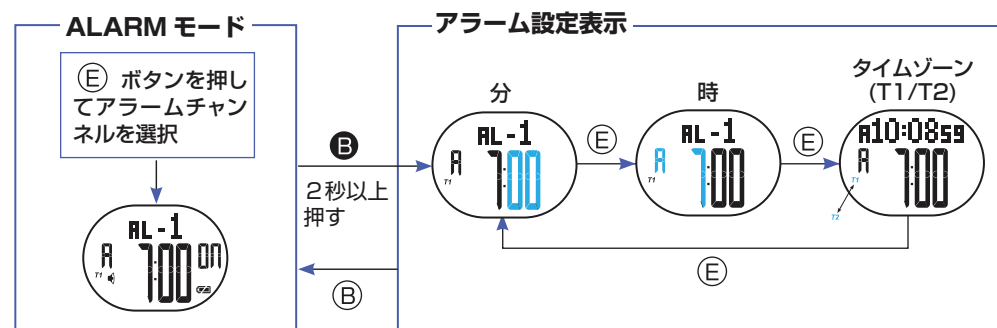
※ Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを2秒以上押し続けると、数値の早送りができます。

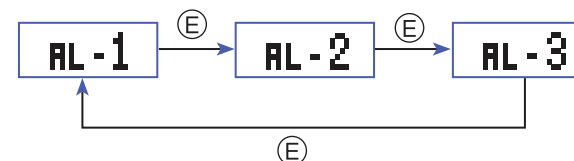
[4] Ⓔ ボタンを押して次の設定項目（点滅）に移ります。

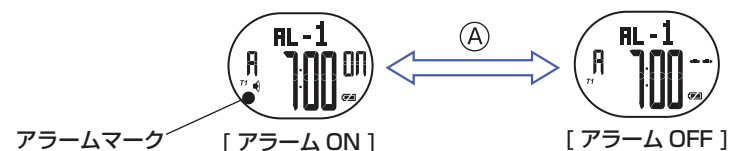
[5] **[3]**と**[4]**を繰返して、下図の順序で各項目の設定を行います。

[6] 設定が完了したら、Ⓑ ボタンを押してALARMモードに戻ります。アラームは自動的にON設定となり、アラームマーク「 」が点灯します。

※アラーム設定表示で時計を2〜3分間放置すると、表示は自動的にALARMモードに戻ります。

※アラームは、選択したタイムゾーン（T1/T2）の現在時刻に連動して報音しますので、ご注意ください。

■ アラームチャンネルの選択

・Ⓔ ボタンを押すごとに、アラームチャンネルが下図の順序で替わります。
・3つのチャンネルでアラーム音がそれぞれ異なります。
・Ⓓ ボタンを押すと、アラーム音を確認することができます。

■ アラームのON/OFFの切替

・Ⓐ ボタンを押すごとにアラームのONとOFFが切替わり、アラームマーク「 」が点灯します。
・アラームのON/OFFは、チャンネル毎に設定が可能です。
・アラームマークは、どれか1つのアラームがONに設定されていると、点灯します。

■ アラーム音の停止

・アラーム音は、設定した時間に20秒間鳴ります。
・アラーム音を途中で止めるには、いずれかのボタンを押して下さい。

本製品の仕様と特殊機能について

● 製品仕様

	時計本体	胸ストラップ
水晶振動数	32768 H z	搭載なし
精度	平均月差 ±３０秒 (気温５℃～３５℃において腕に つけた場合)	心拍数の測定精度 ±1%または ±1bpm のいずれか大きい方 (安静時)
作動温度範囲	－５℃～＋５０℃ ただし表示機能は０℃～＋５０℃	－５℃～＋５０℃
使用電池	リチウム電池（CR2025）	リチウム電池（CR2032）
電池寿命	約 2 年間 (特定機能の使用や頻度によって 異なります)	約 900 時間
防水性能	５気圧防水	３気圧防水
素材	ケース：プラスチック 裏ふた：ステンレス バンド：ポリウレタン	センサー部：ポリウレタン センサー電極：カーボン入りシリコンゴム ゴムストラップ：ゴム入り布
計測範囲	(クロノグラフ機能) 計測単位＝1/100 秒 計測範囲=99 時間 59 分 59 秒 99 最大 LAP メモリー＝300	(心拍測定範囲) 30 bpm ～ 220 bpm

● 特殊機能

TIME モード	デュアルタイム：T1 時刻／ T2 時刻の選択 時刻設定： 時刻、カレンダ、秒合わせ機能、12H/24H 切替、曜･日 / 月･日の表示切替、単位、性別、ECO 機能、コントラスト調整、オートバックライト設定
HR-CHR モード	TARGET：100 bpm ～ 220 bpm ZONE：1 ～ 30 AUTO-HRM 機能：ON/OFF 設定 インターバルタイマー機能：ON/OFF 設定、設定時間（10 秒～ 99 時間 59 分 59 秒）
HR-LOG モード	(ログデータの表示) ①計測年月日、トータル計測時間、 ②ラップＮｏ.、ラップタイム、ラップ平均心拍数、ラップ最大心拍数、 (胸ストラップを使用しない場合) ラップ No、ラップタイム、スプリットタイム ③ベストラップタイムとラップ No. ④平均ラップタイム ⑤平均心拍数と最大心拍数 (AT 心拍数の設定) ・設定単位：「ｋｍ」もしくは「mi.」(mile) ・設定距離：1.0 ～ 20.0 km（小数点 1 桁） ・ベストタイム：性別（男・女）、距離（5 km・10 km)、 最大設定時間（2 時間 59 分 59 秒まで）
HR-GRAPH モード	最大 64 データを表示。 詳細データのサンプリング間隔は、トータル計測時間により自動調整
GOAL TIME モード	ゴールタイム予測：フルマラソン、ハーフマラソン 走行タイム入力：性別（男女)、距離（5 km もしくは 10 km)、 最大設定時間（1 時間 59 分 59 秒）
タイマー機能	TIMER-1＝10 秒～ 99 時間 59 分 59 秒 TIMER-2＝10 秒～ 99 時間 59 分 59 秒 リピート回数＝1 ～ 99 回 予告音＝３秒間の報音、タイムアップ音＝３秒間の報音 TIMER-1 ／ TIMER-2 で音色が異なる
アラーム機能	デイリー式、T1/T2 時刻選択 ３チャンネル選択（チャンネルごとに ON/OFF 設定可） アラーム時刻到来時２０秒の報音 AL1 ～ AL3 で音色が異なる

こんなときには(Q & A)

■ 時計一般

現象	考えられる原因	このようにしてください	参照
時計が止まった。	電池の容量がなくなった。	直ちに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。	– –
時計が一時的に進む / 遅れる。	寒いところまたは、暑いところに放置した。	精度は常温に戻れば元に戻ります。時刻を合わせ直してください。	P. 6
ガラスの曇りが消えない。	パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った。	お買い上げ店にご相談ください。	– –
タイマーがリピートしない。	タイマー設定表示でリピート回数が 1 回に設定されている。	タイマー設定表示に切り替え、リピート回数を設定し直してください。	P. 23
アラーム設定時刻になっても報音しない。	T1/T2 時刻と、アラーム設定表示の T1/T2 設定が異なっている。	アラーム設定表示に切り替え、T1/T2 の設定をご確認ください。	P. 24
	アラーム時刻を設定したチャンネルが ON に設定されていない。	アラーム設定表示に切り替え、選択したチャンネルを ON に設定してください。	P. 24
	電池切れが間近である可能性がある。	電池残量表示をご確認ください。電池切れマークの場合、お早めに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。	P. 8
タイマーが報音しない。	電池切れが間近である可能性がある。	電池残量表示をご確認ください。電池切れマークの場合、お早めに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。	P. 8
バックライトが点灯しない。			
液晶パネルが読み難くなった。	液晶パネルは 7 年過ぎるとコントラストが低下する場合がある。	部品交換は有料となります。使用上ご不便がある場合、お買い上げ店に交換をお申し付けください。	– –
バックライトが暗くなった。	バックライトは発光時間の経過とともに、徐々に輝度が減衰する。		

■ 心拍数の検出

現象	考えられる原因	このようにしてください	参照
胸ストラップを装着しても心拍数データが表示されない。	胸ストラップのセンサー部の電池切れ。	直ちに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。	– –
	AUTO-HRM 機能が OFF に設定されている。	HR-CHR モードの設定表示で AUTO-HRM 機能を ON に設定してください。	P. 17
心拍数データは表示されるが、黒色のハートマークが点灯しない。	周辺機器のノイズによる混信がある。	テレビや携帯電話など電磁波を放射する電子機器が近くにないことをご確認ください。	P. 14
	胸ストラップがしっかりと装着されていない。	ストラップの長さや装着の手順を確認してください。	P. 13
	不整脈などの不規則な心拍数を検出している。	医師にご相談ください。	– –
心拍数が異常値を示す。	強い電磁波を検出すると、異常値が表示されることがある。例えば、高圧線、信号機、電車やバス、自動車のエンジン、サイクルコンピューター、モータを搭載したエクササイズ機器、携帯電話など。	発生源と考えられるものから離れてください。	P. 14
	胸ストラップの電極が冷たく、乾燥している。また、ウォームアップなどが不十分で、体が冷えている	体が温まるまでウォームアップをしてください。また、乾燥している場合、胸ストラップの電極を濡らしてください。	P. 13
	不整脈などの症状が出ている可能性がある。	自分で脈拍を確かめてください。念のため、医者の診断を受けてください。	– –
以前の HR-GPARH モードのデータが消えた。	次のクロノグラフ計測を行い、ログデータを取得した。	HR-GRAPH は、最新のクロノグラフデータのみ表示します。計測データを更新すると、以前のデータは自動消去されます。	– –

用語/表示マークの意味

■ 用語の意味

AT
Anaerobic Threshold : 無酸素性作業閾値の略。有酸素運動から無酸素運動にシフトしていく領域のこと。マラソンペースの目安になるだけでなく、トレーニングを効率よく進めていくための指標として役立つ。

心拍数
一分間あたりに心臓が拍動する回数。

AT 心拍数（AT HR）値
AT 付近の強度で運動した時の心拍数。

AT ペース（AT PACE)
AT 付近の強度で走った時の速度。本製品では１ｋｍあたりの所要時間で表示。

TAGET ZONE（ターゲットゾーン）機能
心拍数が目標心拍ゾーンに対し、どのレベルにあるかを表示する機能。

CHR（クロノグラフ）
ストップウオッチ機能のこと。本製品では 1/100 秒単位まで計測可能。

ラップタイム
区間毎の走行に要した時間（トラック一周のタイムなど)。

スプリットタイム
スタートからある地点までの走行に要した時間。

トータル時間
スタートからゴールまでの全走行時間。

ラン
クロノグラフをスタートさせてからリセットするまでの1回の走行。

ログデータ
メモリーへ保存されたランニング情報。

LAP メモリー （L/m : ）
メモリーへ保存された計測データの累積数。

胸ストラップ
胸部下部に装着し、胸部心電位を計測して時計本体へ心拍数データを送信する機器。センサー部と、センサー部を胸部に確実に装着するためのゴムストラップからなる。

AUTO−HRM 機能
胸ストラップから送信された心拍数データを受信した時に自動的に心拍数データを表示する機能。

計測状態のチェック機能
心拍計測中のノイズや心拍数データの状態をマーク類で表示する機能。

インターバルタイマー機能
HR-CHR のボタン操作に同期して、タイマーのスタート / ストップ / リセットを行う機能。

HR-GRAPH モード
最新のランニングで計測した心拍数データを経過時間とともにグラフ表示するモード。心拍数データは、クロノグラフ計測を行うたびに更新される。

ハートマーク
心拍数データの受信状態を表すマーク。良好な場合は黒色、良好でない場合は白抜で表示。

タイマー機能
予め設定した時間が経過した後に報知音を鳴らす機能。

アラーム機能
予め設定した時刻に報知音を鳴らす機能。

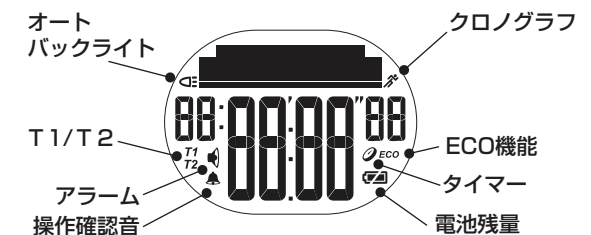
オートバックライト機能
ボタンを押すごとに自動的にバックライトが点灯する機能。

コントラスト機能
液晶表示の明るさを調整する機能。

ECO 機能
ボタン操作が無い状態が一定時間継続すると、画面表示を消し電池の消耗を防ぐ機能。

T1 時刻 /T2 時刻
２つの異なるタイムゾーンの時刻。

操作確認音
ボタンを押すごとにボタン操作が確実に行われたことを知らせる報知音。

■ 表示マークの意味

表示マーク		マークが点灯している意味
(マーク)	クロノグラフ	クロノグラフ作動時に点滅、停止時に点灯。
(マーク)	タイマー	タイマー作動時に点滅、停止時に点灯。
(マーク)	オートバックライト	ボタンを押すごとにバックライトが自動点灯。
T1 T2	T 1時刻/T 2時刻	選択されたタイムゾーンのマークが点灯。
(マーク)	操作確認音	ボタンを押すごとに確認音を報音。
(マーク)	アラーム	アラームが設定されている時に点灯。
ECO	ECO機能	一定時間ボタン操作がないと画面が消灯。
(マーク)	電池残量	電池の残量を表示。